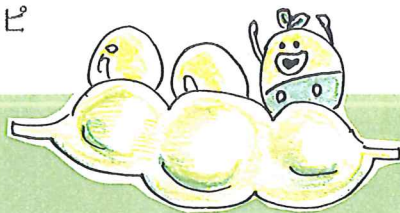


# 枝豆で



# ずんだ白玉 づくり

## ずんだ って・・・

枝豆またはそら豆をすりつぶして作る緑色のペーストのこと。

豆打→ずだ→ずんだ になったそうです。

他にも

じんだ、じんだん、ヌタとも呼ばれています。

## 枝豆 って・・・

### ★大豆の青春時代

- 大豆が未熟なうちに収穫したもの。
- 昔は枝についたまま売っていた事から名前がつけました。
- 日本の枝豆の品種は400種以上。
- さとらんどでは、サッポロミドリ、恋姫、サヤムスメ、味太郎、黒美月などを栽培しています。

### 夏が旬の枝豆！

### 栄養もたっぷり！

ビタミンA・C・・・肝機能の働きを助ける。

ビタミンB1・・・スタミナ不足解消に役立つ。

レシチン・・・コレステロールを溶かしたり、美肌、血液サラサラに。

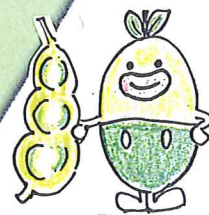
カリウム・・・むくみ解消。

他にも、カルシウム、植物せんい、葉酸など含む。

有名！

東北地方の郷土料理

ずんだ餅



有名！

山形県の

だだちゃ豆

## つくり方

- ①枝豆を柔らかくゆで、さやから実を取り出して、薄皮をむく。
- ②①の豆をすりつぶし、砂糖と塩で味付ける。
- ③白玉団子をつくる。
- ④白玉団子と②のずんだあんをからめて出来上り。

