

7月6日（金）植え付けから35日目



青々とした葉っぱ。
もうすぐ、さやがつき始めるころ
かな？

大雨の続く中、壮大な枝豆畑が
広がっています。



【管理栄養士による、豆知識④】

ずんだもちの作り方

＜材料（作りやすい分量）＞

枝豆・・・・・・・・さやつきで 300g

砂糖・・・・・・・・40g

塩・・・・・・・・ひとつまみ

白玉粉・・・・・・・・100g

絹ごし豆腐・・100g

＜作り方＞

- ① 枝豆はゆでてさやから出し、薄皮を除く。すり鉢に入れてつぶし、砂糖と塩を加える。
- ② ボウルに白玉粉を入れ指先で砕いてから豆腐を加え、耳たぶのかたさにまとめる。20個程度だんごを作り、沸騰したたっぷりの湯で浮き上がってから2分ほどゆで、冷水に取る。
- ③ ①に水気を切った②を和える。



ずんだもちって何？

宮城県仙台市をはじめとする、東北地域の郷土料理で、発祥には諸説あります。

1. 戦国大名の伊達政宗公が合戦の際に陣中で「陣太刀（じんだち）」の柄で枝豆をつぶして食べたのがはじまり。それが訛って「ずんだ」と呼ばれるようになった。
2. 同じく、伊達政宗公が藩内の視察をしている時に、領民から出された餅を「仙台藩豆打餅」と名づけ「豆打（ずだ）」が訛って「ずんだ」餅。
3. 領内に住む「甚太（じんだ）」という者が枝豆をつぶして餅と混ぜて食べていたところ、それを見た人が甚太餅（じんだもち）と呼ぶようになりそれが訛ってずんだ餅。