



- ・ えだまめ

- ・ 旬：夏（6月～8月）

- ・ その他

えだまめとは未成熟な大豆を収穫したもの

です。枝付きのまま扱われる事が多かった

ために、「枝豆」と呼ばれるようになりまし

た。また、豆と野菜の両方の栄養的特徴を

もっており、たんぱく質、ビタミン B 1、カ

リウム、食物繊維、鉄などを豊富に含んで

います。