



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.15 ビールに最適！最高のおつまみ「枝豆」

2026年8月17日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。
夏と言えばビアガーデンなどでビールを飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか。
今回はビールを飲むときに当たり前のように食べている「枝豆」をご紹介します。

枝豆は子どもから大人まで幅広く好まれている野菜ですが、枝豆は実は大豆が成熟する前の未熟の豆です。江戸時代に枝付きのまま茹でて売り歩いていたことから「枝豆」と呼ぶようになったそうです。
豆には一般的な黄豆種をはじめ、茶豆種、黒豆種、青豆種があり、枝豆の段階ではそこまで色の違いはありませんが、味や香りが若干違いますので食べ比べても面白いと思います。

なぜビールに枝豆が合うのかという話なのですが、手軽に食べられるということが一番かもしれません。様々な理由があります。

- ・枝豆の風味・食感がビールの苦みを和らげる
- ・アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くする成分が含まれている・
- ・二日酔いになりにくい・疲労回復効果

などが挙げられます。

何気なく食べている枝豆では体の調整に一役買っていることがわかります。

枝豆の基本的な湯がき方ですが、枝豆の両端を少し切り、塩で揉んで一度洗い流します。汚れや産毛が取れるので、その後に沸騰したお湯に塩を入れ3～4分ほど茹でてザルに取り自然に冷まします。3分ほどで一度食べてみて硬さを見て調整してみてください。

茹でるだけでなく蒸す方法もあります。洗ってザルに取るまでは同じですが、その後はフライパンに並べ、少量の水を加えて蓋をして10分ほど蒸します。これも途中で硬さを見たほうが良いと思います。

枝豆は収穫から時間が経つと風味が落ちていきますので、早めに食べることをオススメします。是非この夏は枝豆で熱い夏を楽しんで乗り切りましょう。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL：090-6635-9602

営業時間：火～木曜 10:00～14:00

ランチタイム 11:30～13:30

定休日：日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年9月17日

No.43532575