

秋の豆 ほのか

秋田県農林水産部
園芸振興課

TEL 018-860-1803
FAX 018-860-3822

秋田
えだまめ

香り豆



秋田県農業試験場 野菜・花き部／首席研究員 佐藤 友博



JAグループ秋田 JAうご枝豆部会／部会長 佐藤 浩之

『あきたほのか』 作り手のお話



えだまめと言えば夏を連想する方が多いかもしれませんが、実は最も味や香りが深まるのが、「秋」なんです。

ここ秋田では、四十品種以上もの様々なえだまめが栽培されていますが、その中でもずば抜けて美味しいのが、秋田でしか栽培されていない『あきたほのか』という品種です。

一つ一つの豆が大きく、甘みと香りがたっぷり詰まっており、夏のえだまめよりもワンランク上の味わいがあります。また、味だけじゃなく、見た目の美しさも抜群。

えだまめの大産地である秋田から、自信を持ってお届けする『あきたほのか』、ぜひ一度ご賞味ください。

秋田県農業試験場では、これまでに県オリジナルのえだまめを4品種育成しましたが、その中でも一押しの自信作が『あきたほのか』です。

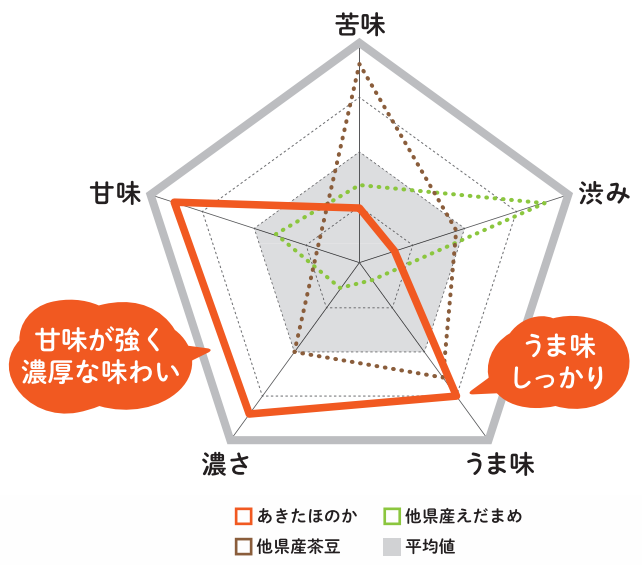
さやが大きくて食味が優れていること、また、栽培しやすく収量が多いことから、今では、秋田の主力品種となりました。

しかし、どうしても「えだまめⅡ夏」のイメージが強く、消費者の皆様にはまだまだ知られていないのが現状です。

より多くの皆様に『あきたほのか』の良さを知っていただき、夏のえだまめではなかなか味わえない極上の味と香りを楽しんでいただけたら幸いです。

あきたほのか 味わい比べ

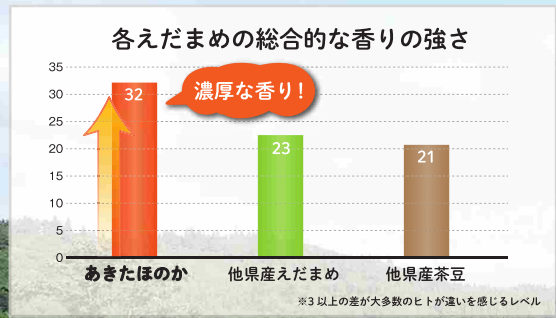
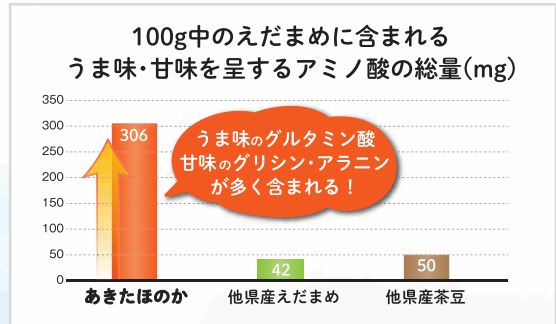
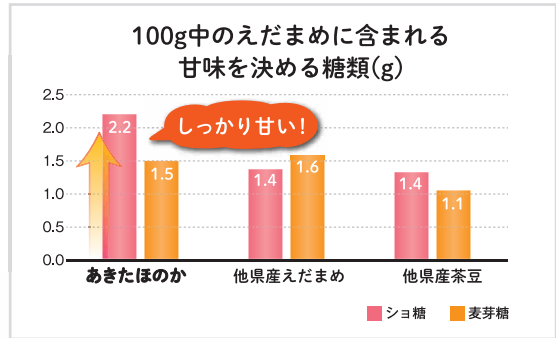
味わいグラフ



『あきたほのか』の味わいは「甘！うま！濃い！」を語らずにはいられません。えだまめ特有の苦味や渋みも特に少なく、本能的においしさを感ぜられずにはいられない味わいなのではないでしょうか。

甘さの本質となるシヨ糖の多さ、うま味や甘味を感じさせるアミノ酸類の多さもデータを見れば一目瞭然です。

そして、加熱時に鼻腔を刺激する濃厚で食欲をそそる香りは、とうもろこしや香り米を連想させ、ひとたび口に放り込めば「ほのか」の虜です。秋の豆、『あきたほのか』でしか感じられない風味をご堪能ください。



※それぞれ9月収穫のえだまめ。農産物の特性ゆえ、時期・天候等で変化します。

あきたほのかは、どんな味？



うま味と甘味が強く、濃厚な味わい。さらに、圧倒的な香りの良さが特徴。

簡単 えだまめバター

肉や魚料理に合わせれば、うま味倍増レシピのできあがり！
パンやご飯にのせるのもGOOD。



- 1 塩ゆでしたえだまめを刻み、同量の溶かした有塩バターで混ぜる。
- 2 粗挽きこしょう、好みで塩を加え、容器に入れて冷やして完成。



余ったら容器に入れて
冷凍保存がおすすめ。

じっくり 驚きのドライえだまめ

ちょっと時間はかかるけど簡単、食べてビックリの“神豆レシピ”



- 1 えだまめを塩茹でする。
塩辛いときは、ウイスキーや酒などを少量
まぶし塩気を落とす。
- 2 耐熱皿にまんべんなくえだまめを広げ、
予熱なしの100℃のオーブンで2時間程度
加熱する。
- 3 硬さを見ながら好みで追加加熱をする。

「おもしろチャレンジレシピ」

“陸上のカニ!?”

えだまめ+ 刺し身こんにやく+塩

えだまめと刺しこんにやくを刻み、軽く塩を振って食べると…まるでカニ風味!?



えだまめ のうま味を 持ち上げる食材

イノシン酸を含む食材

- タイ
- イワシ
- マグロ
- アジ
- カツオ
- タラ
- サバ
- にぼし
- かつお節
- しらす干し
- 鶏肉
- 豚肉
- 牛肉

グアニル酸を含む食材

- 干し椎茸
- えのき
- 海苔

うま味 UP! 食材で作る

簡単すぎ うま味倍増レシピ

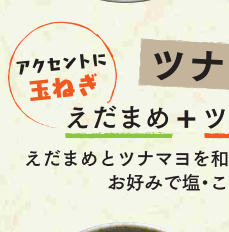


かつお豆

えだまめ+ かつお節

茹でたえだまめに、かつお節をかけるだけ!

アクセントに
梅干し



ツナマヨ豆

えだまめ+ ツナマヨ

えだまめとツナマヨを和えるだけ!
お好みで塩・こしょうを。

アクセントに
玉ねぎ



えのき豆

えだまめ+ えのき

えだまめとえのきを
塩・こしょうで炒めるだけ!

アクセントに
レモン

うま味と甘味が強く濃厚な味わいの『あきたほのか』。基本の調理方法から、ちよつとひと手間かけるだけの簡単アレンジレシピまで、その味わいを引き立たせるレシピをご紹介します。

『あきたほのか』の楽しみ方

