



・えだまめ

<sup>しゅん なつ がつ がつ</sup>  
・旬：夏（6月～8月）

<sup>た</sup>  
・その他

<sup>みせいじゆく だいず しゅうかく</sup>  
えだまめとは未成熟な大豆を収穫したもの

<sup>えだつ あつか こと おお</sup>  
です。枝付きのまま扱われる事が多かったため

<sup>えだまめ よ まめ</sup>  
に、「枝豆」と呼ばれるようになりました。また、豆

<sup>やさい りょうほう えいようてきとくちょう</sup>  
と野菜の両方の栄養的特徴をもっており、たんぱ

<sup>しつ ビーワン しょくもつせんい てつ</sup>  
く質、ビタミン B1、カリウム、食物繊維、鉄などを

<sup>ほうふ ふく</sup>  
豊富に含んでいます。