

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

採れたて野菜の  
かんたん！レシピ

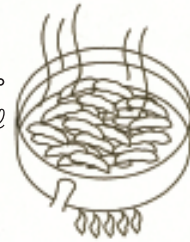
## エダマメの 上手なゆで方

【準備するもの】

- ・枝豆：300g
  - ・水：1ℓ
  - ・塩：40g
- ）約4%の塩水※

（※塩もみに10g・ゆでるときに30g加え、  
合計40gで約4%の塩水になります。）

- ①枝豆を水でよく洗い、水からあげて塩をふり、表面の毛を取るように、軽く揉みます。塩もみした後は、その塩も一緒に鍋に入れます。
- ②濃度4%の塩水でゆでます。水1ℓに残りの塩を加え、沸騰させてからゆで始めます。硬めが好きな方は3分、やわらかめが好きな方は5分を目安にゆでましょう。
- ③ゆであがったら、ざるにあげて、そのまま扇風機・うちわなどの風で冷まします。  
**注意）絶対水につけないこと！  
甘みが逃げてしまいます。**
- ④粗熱が取った後、冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。



3 - 1  カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

採れたて野菜の  
かんたん！レシピ

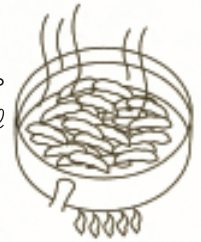
## エダマメの 上手なゆで方

【準備するもの】

- ・枝豆：300g
  - ・水：1ℓ
  - ・塩：40g
- ）約4%の塩水※

（※塩もみに10g・ゆでるときに30g加え、  
合計40gで約4%の塩水になります。）

- ①枝豆を水でよく洗い、水からあげて塩をふり、表面の毛を取るように、軽く揉みます。塩もみした後は、その塩も一緒に鍋に入れます。
- ②濃度4%の塩水でゆでます。水1ℓに残りの塩を加え、沸騰させてからゆで始めます。硬めが好きな方は3分、やわらかめが好きな方は5分を目安にゆでましょう。
- ③ゆであがったら、ざるにあげて、そのまま扇風機・うちわなどの風で冷まします。  
**注意）絶対水につけないこと！  
甘みが逃げてしまいます。**
- ④粗熱が取った後、冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。



3 - 1  カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

採れたて野菜の  
かんたん！レシピ

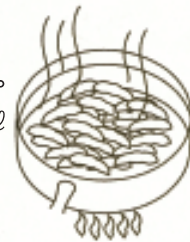
## エダマメの 上手なゆで方

【準備するもの】

- ・枝豆：300g
  - ・水：1ℓ
  - ・塩：40g
- ）約4%の塩水※

（※塩もみに10g・ゆでるときに30g加え、  
合計40gで約4%の塩水になります。）

- ①枝豆を水でよく洗い、水からあげて塩をふり、表面の毛を取るように、軽く揉みます。塩もみした後は、その塩も一緒に鍋に入れます。
- ②濃度4%の塩水でゆでます。水1ℓに残りの塩を加え、沸騰させてからゆで始めます。硬めが好きな方は3分、やわらかめが好きな方は5分を目安にゆでましょう。
- ③ゆであがったら、ざるにあげて、そのまま扇風機・うちわなどの風で冷まします。  
**注意）絶対水につけないこと！  
甘みが逃げてしまいます。**
- ④粗熱が取った後、冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。



3 - 1  カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

採れたて野菜の  
かんたん！レシピ

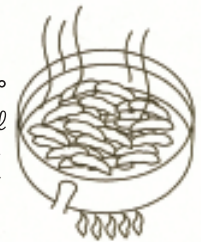
## エダマメの 上手なゆで方

【準備するもの】

- ・枝豆：300g
  - ・水：1ℓ
  - ・塩：40g
- ）約4%の塩水※

（※塩もみに10g・ゆでるときに30g加え、  
合計40gで約4%の塩水になります。）

- ①枝豆を水でよく洗い、水からあげて塩をふり、表面の毛を取るように、軽く揉みます。塩もみした後は、その塩も一緒に鍋に入れます。
- ②濃度4%の塩水でゆでます。水1ℓに残りの塩を加え、沸騰させてからゆで始めます。硬めが好きな方は3分、やわらかめが好きな方は5分を目安にゆでましょう。
- ③ゆであがったら、ざるにあげて、そのまま扇風機・うちわなどの風で冷まします。  
**注意）絶対水につけないこと！  
甘みが逃げてしまいます。**
- ④粗熱が取った後、冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。



3 - 1  カネコ種苗株式会社