ヘルシー／うれしい

豆料理

●スープ＆シチュー　●サラダ

●オムレツ　●グラタン＆焼き物

●炒め物　●揚げ物　●煮物　●あえ物

●ご飯＆パン　●デザート　etc...



目次

CONTENTS

スープ&シチュー

金時豆のカントリースープ……3
大福豆とえびのミルクトマトスープ……4
虎豆と野菜のスープ……5
大福豆とコロコロ野菜のスープ……5
うずらまめ入りミネストローネ……6
青えんどうのポタージュ……7
白花豆のガスパチョ風冷製スープ……7
虎豆と夏野菜の冷たいパスタスープ……8
紫花豆のクリームシチュー……9
金時豆のクリームシチュー……10

サラダ

虎豆とマカロニのサラダ……11
二色の花豆の和風サラダ……11
大福豆のハーブサラダ……12

オムレツ

大福豆のオムレツ……13
金時豆のスペイン風オムレツ……13
ひよこ豆(ガルバンゾー)のチーズオムレツ……14

グラタン&焼き物

大福豆の南仏風グラタン……15
紫花豆のグラタン……15
虎豆と鶏肉のグラタン……16
金時豆のチーズ焼き……17
金時豆のカスレ風オーブン焼き……18
韓国風あずき入りお焼き……19
うずらまめのハンバーグ……20

炒め物

金時豆と牛肉の青じそソテー……21
虎豆と豚肉のピリ辛炒め……22

揚げ物

虎豆のグリーンコロッケ……23
大福豆の変わりコロッケ2種……23
手亡とフルーツのフリッター……24
うずらまめの天ぷら……24

煮物

あずきの福袋煮……25
虎豆の五目煮……26
虎豆と鶏肉のトマト煮……27
大福豆のロールキャベツ……28

あえ物

白花豆とカニカマボコのわさびあえ……29
金時豆の白あえ……30
虎豆と油揚げのすだちあえ……31
手亡のチーズあえ……32

ご飯&パン

ひよこまめ(ガルバンゾー)のカレーチャーハン……33
大福豆のピラフ……34
大福豆のクリーミーカレー……35
大福豆のドライカレー……35
白花豆とシーフードのカレー……36
手亡のハンバーガー……37
金時豆のサンドイッチ……37
金時豆の黒パンサンド……38

デザート

あずきのホットケーキ……39
金時豆のケーキ……40
小倉アイスクリーム……41
小倉シャーベット……41
三色豆の薄蜜煮……42

豆の戻し方とゆで方……43
便利な豆の素材製品……44
豆の栄養……45
材料別索引……46

レシピの特徴を次の4つのマークで表示しています。

子供の好きな豆料理　若い女性向きの豆料理　おもてなしの豆料理　スピードクッキング

*乾燥豆のかわりに、P44の豆の素材製品を使うと時間を短縮でき、スピードメニューになります。


うずらまめ


手亡（てぼう）


金時豆


あずき


虎豆

ヘルシー／うれしい
豆料理

昔から日本人の食生活を支えてきた「豆」は、
現代人にぴったりのヘルシーな食品として
世界的に注目を集めています。
このクッキングブックは、今日の味覚にふさわしい
新しい味わいの豆料理のバラエティをご紹介しています。
小さな豆から生まれる大きなパワー…
おいしい豆料理で健康な毎日をお過ごしください。


大福豆（おおふくまめ）


ささげ


青えんどう


赤えんどう


むらさきはなまめ
紫花豆


しろはなまめ
白花豆


ひよこ豆

スープ&シチュー

コトコトと豆の煮える音、おいしそうな匂いも流れて、こころやすらぐクッキングです。
豆を野菜や肉と一緒に煮込んで、温かいスープから冷たいスープ、
ポタージュまでお楽しみください。



金時豆のカントリースープ



金時豆のカントリースープ

■材料（6人分）

金時豆（乾燥）……1カップ（約150g）
ベーコン……6枚　じゃがいも……中2個
にんじん……1本　さやいんげん……4本
トマト（完熟）……中1個　オリーブ油……大さじ2
固形スープの素……2個　塩・こしょう……各少々
ローリエ……1枚

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ベーコン、じゃがいも、にんじん、トマトは1㎝角に切り、さやいんげんは5㎜幅に切る。
❸なべにオリーブ油を熱し、ベーコン、じゃがいも、にんじん、さやいんげんを炒める。
❹豆のゆで汁と水合わせて6カップを③に注ぎ入れ、固形スープの素、トマトを加え、塩、こしょうで味をととのえ、ローリエを加えて30分ほど煮る。水気をきった豆を加え、さらに15分ほど煮る。

大福豆（おおふくまめ）とえびのミルクトマトスープ

■材料（4人分）

大福豆（缶詰）…1缶（130g）　ボイルえび……12尾
トマトピューレー…2.5カップ　牛乳……½カップ
固形スープの素……1個　塩・砂糖・パセリ（乾燥）…各適量

■作り方

❶豆は汁気をきっておく。えびは熱湯にさっとくぐらせ、水気をきる。
❷なべに水½カップとトマトピューレー、固形スープの素を入れて煮立て、牛乳を加え、塩と、かくし味の砂糖で調味する。
❸豆とえびを加え、さっと煮て器に盛り、パセリを散らす。
※乾燥豆なら½カップ用意し、袋の表示を参考に4～6倍の水につけて30分～1時間吸水させ、やわらかくゆでてからスープに加える。トマトピューレーが濃縮タイプの場合は量を少し減らし、水の量をやや多めに。

虎豆と野菜のスープ



■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……1カップ（約150g）
セロリー……½本
にんじん……⅓本
カリフラワー……¼個
ズッキーニ……½本
小玉ねぎ……6個
塩……小さじ¼
砂糖……ひとつまみ
固形スープの素……1個
こしょう……少々
白ワイン……大さじ1

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷セロリー、にんじん、ズッキーニは8㎜角くらいに切る。カリフラワーは小房に分け、塩少々（分量外）を加えた熱湯でゆで、水気をきる。小玉ねぎは上下を切り落として皮をむく。
❸なべに湯4カップとくだいた固形スープの素を入れ、カリフラワー以外の②の野菜を加えて5分ほど煮る。水気をきった①の豆とカリフラワーを加え、さらに5分ほど煮て塩、こしょう、砂糖、白ワインで味をととのえる。
※このスープに、市販のカレールウ約½パックを加えると、ヘルシーな豆カレーに。

大福豆とコロコロ野菜のスープ



大福豆とコロコロ野菜のスープ

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……1カップ（約150g）
ベーコン……3枚
玉ねぎ……中½個
にんじん……½本
じゃがいも……中1個
かぶ……2個
さやいんげん……4本
サラダ油……小さじ2
固形スープの素……1個
塩・こしょう……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かぶはそれぞれ1cm角に切り、さやいんげんは1cm幅に切る。
❸なべにサラダ油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、かぶ、さやいんげんを加えて炒め合わせる。水4カップと固形スープの素を加え、煮立ったら①の豆を水気をきって加え、塩、こしょうで味をととのえる。
❹煮立ったら水気をきった豆と、ゆで汁約2カップ、くだいた固形スープの素を加え、12～13分煮る。
❺コンキリエは塩（分量外）を加えた熱湯でゆで、水気をきって④に加え、3～4分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。

うずらまめ入りミネストローネ

■材料（4人分）

うずらまめ（乾燥）……1カップ（約150g）
コンキリエ（貝殻形パスタ）……⅓カップ
ベーコン（塊）……100g
玉ねぎ……小1個
セロリー……1本
ズッキーニ……1本
オリーブ油……大さじ2
トマトの水煮（缶詰）……1缶（汁含め400g）
固形スープの素……1個
塩・こしょう……各少々

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ベーコン、玉ねぎ、セロリー、ズッキーニは1.5cm角くらいに切る。
❸なべにオリーブ油を熱してベーコンを炒め、少し色づいてきたら玉ねぎ、セロリー、ズッキーニを加えて炒め合わせ、トマトの水煮をつぶしながら缶汁ごと加える。
❹煮立ったら水気をきった豆と、ゆで汁約2カップ、くだいた固形スープの素を加え、12～13分煮る。
❺コンキリエは塩（分量外）を加えた熱湯でゆで、水気をきって④に加え、3～4分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。



うずらまめ入りミネストローネ



青えんどうのポタージュ

■材料（4人分）

青えんどう（乾燥）……1カップ（約150g）
じゃがいも…中1個（100g）　にんじん……適量
生クリーム……大さじ1　バター……30g
固形スープの素……1個　塩……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷じゃがいもは1cm角に切って水にさらす。にんじんはアルファベットなどの型で抜いてゆでる。
❸なべに水3カップを入れて火にかけ、煮立ったら固形スープの素を加えて溶かし、水気をきったじゃがいもを加え、やわらかくなるまで煮て、粗熱をとる。
❹水気をきった豆と③をミキサーにかけてピューレー状にし、なべに戻して火にかける。塩で味をととのえ、煮立ったらバターを加えて溶かす。器に盛り、生クリームと②のにんじんを浮かべる。

白花豆のガスパチョ風冷製スープ

■材料（4人分）

白花豆（乾燥）……1カップ（約150g）
A
- トマト（完熟）……大4個
- ピーマン……1個
- きゅうり……½本
- 玉ねぎ……中¼個
- にんにく……1かけ
- スープ……1.5カップ
- トマトジュース……1缶（190mℓ）
- オリーブ油……大さじ2
- B
  - 白ワインビネガー……大さじ2
  - 塩……適量
- チャービル（セルフィーユ）……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷Aの材料を適当な大きさに切り、水気をきった①の豆（浮き実用に少し残しておく）、スープ½カップとともにミキサーにかける。
❸②をボウルに移し、残りのスープを加えてのばし、トマトジュースを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。食べる直前にBを加えて味をととのえ、器に盛り、残しておいた豆とチャービルを浮かべる。チャービルがなければ、パセリなどで代用する。

虎豆と夏野菜の冷たいパスタスープ

■材料（4〜6人分）

虎豆（乾燥）……1カップ（約150g）
バーミセリ（スープ用極細パスタ）……50g
トマト……大1個　なす……2個
ズッキーニ……½本
にんにくのみじん切り……小さじ2
オリーブ油……大さじ2　固形スープの素……2個
塩・こしょう……各少々　バジル……2〜3枚

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷トマト、なす、ズッキーニは1cm角に切り、なすは水につけておく。
❸なべにオリーブ油を熱してにんにくを炒め、なす、ズッキーニを加えて弱火でじっくり炒める。
❹固形スープの素を5カップの湯で溶かして③に注ぎ入れ、トマトを加え、塩、こしょうで味をととのえて20〜30分煮る。
❺水気をきった豆と、2cm長さくらいに折ったバーミセリを加え、ひと煮立ちさせて火を止め、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。器に盛り、バジルをみじん切りにして散らす。
※バーミセリがなければ、細めのスパゲッティ20gを同様に加える。



虎豆と夏野菜の冷たいパスタスープ



白花豆のガスパチョ風冷製スープ



紫花豆のクリームシチュー

紫花豆のクリームシチュー

■材料（4人分）

紫花豆（乾燥）……1.5カップ（約225g）
A
- 鶏ひき肉……300g
- 塩・こしょう……各少々
- パン粉……½カップ
- 卵……1個
- 玉ねぎのみじん切り……½個分
- 小麦粉・サラダ油……各適量

小玉ねぎ……8個
じゃがいも……2個
にんじん……1本
ブロッコリー……½個
バター……30g
牛乳……3カップ
塩・こしょう……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷Aの材料を混ぜ合わせてひと口大のだんご状に丸め、小麦粉をまぶし、サラダ油で炒める。
❸小玉ねぎは上下を切り落として皮をむき、じゃがいも、にんじんはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
❹なべにバターを溶かし、小玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒め、小麦粉大さじ3をふり入れ、牛乳3カップを加える。
❺水気をきった豆と②を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。最後にブロッコリーを加えて塩、こしょうで味をととのえる。

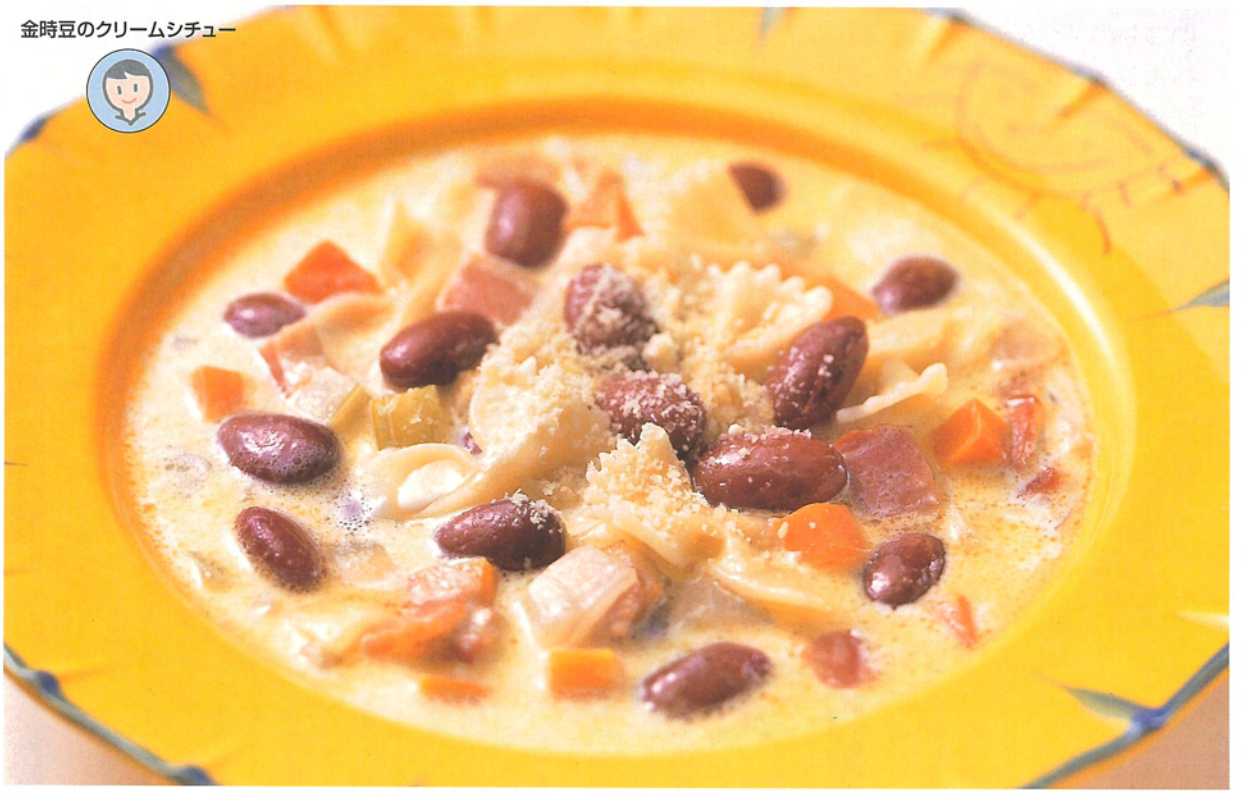
金時豆のクリームシチュー

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……1カップ（約150g）
玉ねぎ……中1個
にんじん……½本
セロリー……½本
ベーコン……4枚
マカロニ……50g
サラダ油……大さじ2
固形スープの素……1個
ローリエ……1枚
生クリーム……1カップ
塩・粉チーズ……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷玉ねぎ、にんじん、セロリー、ベーコンは1cm角に切り、マカロニは固めにゆでる。
❸なべにサラダ油を熱し、②のベーコンと野菜を炒める。ヒタヒタに水を注ぎ、固形スープの素、ローリエ、水気をきった豆、マカロニを加えて弱火でしばらく煮る。
❹水の量が⅓くらいに煮詰まったら生クリームを加え、塩で味をととのえる。器に盛り、好みで粉チーズをふる。


金時豆のクリームシチュー



虎豆とマカロニのサラダ

サラダ

いつものサラダに豆をプラスする感覚で、
ヘルシーでダイエタリーな一皿に変わります。
洋風、和風とドレッシングの変化で豆が味わえ、
小皿に盛れば酒の肴にもぴったりです。

虎豆とマカロニのサラダ

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……½カップ（約75g）
マカロニ……250g
バター……10g
ハム……4枚
ソーセージ……2本
トマト……中2個
マヨネーズ……60g
生クリーム……大さじ1.5
サラダ菜……8枚
塩・パセリのみじん切り……各適量

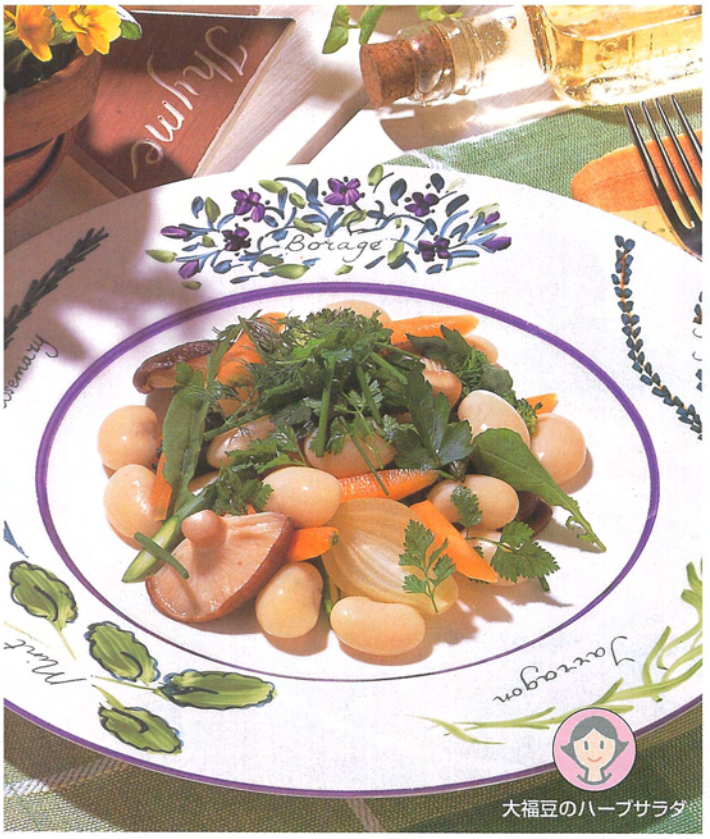
■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷マカロニは塩を加えた熱湯でほどよい固さにゆで、水気をきってバターをからめる。
❸ハムは細切りにし、ソーセージは薄切りにしてさっとゆで、水気をきる。トマトは角切りにする。
❹水気をきった豆と②、③にマヨネーズと生クリームを加えて混ぜ合わせ、塩で味をととのえ、サラダ菜を敷いた器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

二色の花豆の和風サラダ

■材料（4人分）

白花豆（乾燥）……½カップ（約75g）
紫花豆（乾燥）……½カップ（約75g）
トマト……中1個
なす……2本
みょうが……2個
ドレッシング
　酢……⅓カップ
　サラダ油……大さじ3
　七味とうがらし……少々
　しょうゆ……大さじ1
　ごま油……小さじ1
　酒……小さじ1
レモン・パセリ……各適量



大福豆のハーブサラダ

大福豆（おおふくまめ）のハーブサラダ

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……1/2カップ（約75g）
グリーンアスパラガス……4本
ブロッコリー……1/3個
小玉ねぎ……4個
生しいたけ……4枚
ミニキャロット……4本
ルッコラ・チャービル……各適量　塩・粗びきこしょう……各少々
白ワインビネガー・オリーブ油……各大さじ1

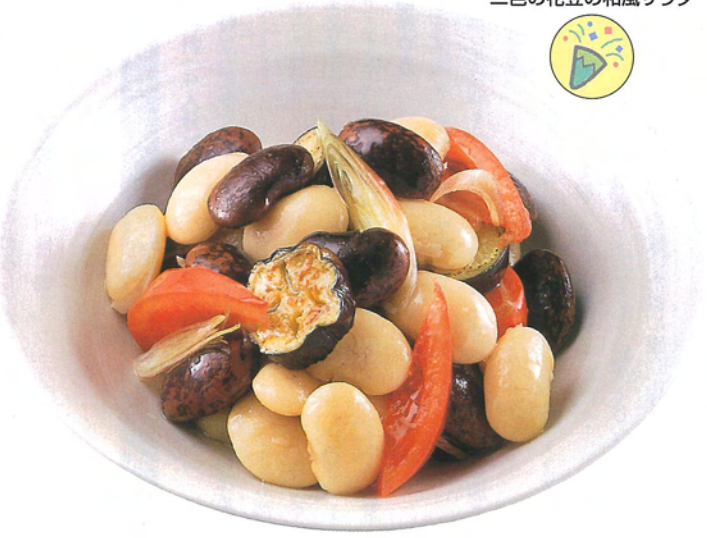
■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、二色の豆を水気をきって加え、味をなじませる。
❸なすは1cm厚さの輪切りにし、塩水（分量外）でさっと洗って水気をふき、温めたオーブントースターでやわらかくなるまで焼く。
❹トマトはへたを除いてくし形に切り、みょうがは薄切りにする。
❺器に③と④を盛り、②の豆をのせ、パセリをあしらい、ドレッシングとレモン汁をかける。

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷グリーンアスパラガスは斜め切りにし、ブロッコリーは小房に分け、小玉ねぎは半分に切り、生しいたけは軸を除き、ミニキャロットは斜め半分に切り、それぞれゆでて水気をきる。
❸器に水気をきった豆と②を盛り、ルッコラとチャービル（なければパセリ）をちぎって散らす。塩、こしょうをふり、白ワインビネガーとオリーブ油をかけ、食べるときに混ぜる。

二色の花豆の和風サラダ



オムレツ

豆入りのオムレツは、一日のスタートにふさわしい
エネルギーを秘めています。
ボリュームたっぷりの、パンにもご飯にも合うおかずです。
卵は1人前ずつ溶いて、やわらかめに焼きあげます。



大福豆のオムレツ

大福豆（おおふくまめ）のオムレツ

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……1/2カップ（約75g）
卵……8個
パセリのみじん切り……小さじ1.3
塩・こしょう……各適量
サラダ油・バター……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ボウルに卵2個を割りほぐし、パセリの1/4量と、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
❸水気をきった豆に、塩、こしょうを軽くふる。
❹フライパンにサラダ油を薄く引いてバターを溶かし、②を流し入れて③の1/4量を加え、フォークで手早くかき混ぜて半熟にする。フライパンを火からおろして卵を2つに折り、好みの固さに仕上げる。残りも同様に焼く。

金時豆のスペイン風オムレツ

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……1/2カップ（約75g）
卵……6個
塩・こしょう……各少々
生クリーム・オリーブ油……各大さじ1
トマトケチャップ・好みのハーブ……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょう、生クリームを加えて混ぜる。
❸フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れて大きく混ぜ、水気をきった豆を加えてさらに混ぜる。
❹周りが固まったら裏返し、ふたをして弱火でじっくり焼き上げる。トマトケチャップを敷いた器に盛り、好みでハーブを添える。



ひよこ豆（ガルバンゾー）の
チーズオムレツ

ひよこ豆（ガルバンゾー）のチーズオムレツ

■材料（2人分）

ひよこ豆（ガルバンゾー／乾燥）……¼カップ（約35g）
卵……2個
粉チーズ……大さじ1
塩・こしょう……各適量
ズッキーニ……¼本
トマト……中¼個
オリーブ油……小さじ1
バター……大さじ1

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
❸ズッキーニとトマトは細かく刻んで②に加え、水気をきった豆も加えて混ぜ合わせる。
❹フライパンにオリーブ油とバターを熱し、③を流し入れる。ゆっくり混ぜながら半熟にし、2つに折って好みの固さに焼き上げる。

金時豆のスペイン風オムレツ



グラタン&焼き物

まろやかな味わいの豆は、チーズや肉などと合わせてオーブンで焼くととてもおいしいものです。
グラタンやハンバーグなど、きっと子供たちにも人気の高い豆料理になるでしょう。

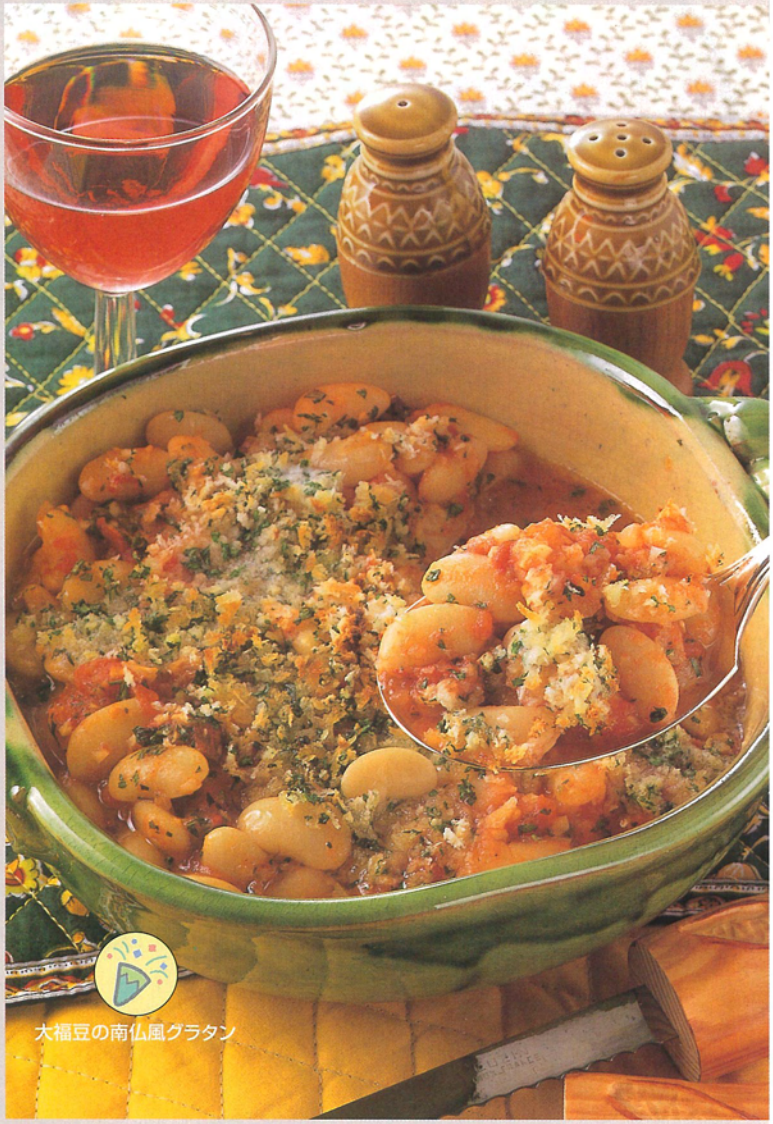
大福豆（おおふくまめ）の南仏風グラタン

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……1カップ（約150g）
玉ねぎ……中1個　にんにく…3かけ　バター……大さじ2
トマトの水煮（缶詰）……1缶（汁含め400g）
バジル……2本　パセリ……1本
塩・こしょう……各少々　バター……適量
トッピング
　にんにく……2かけ　パン粉……1カップ
　パセリ……2本　溶かしバター……大さじ3

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、バター大さじ2であめ色になるまでよく炒める。トマトの水煮を缶汁ごと加え、つぶしながらひと煮する。水気をきった豆を加え、汁気が1/3くらいになるまで中火で煮る。
❸バジルとパセリをみじん切りにして加え、塩、こしょうで味をととのえ、バターを塗ったグラタン皿に移す。
❹トッピング用のにんにくとパセリをみじん切りにしてパン粉と混ぜ、③にのせ、溶かしバターをかけて220～230℃のオーブンでこんがりと焼く。


大福豆の南仏風グラタン

紫花豆のグラタン

■材料（4人分）

紫花豆（乾燥）……1.5カップ（約225g）
ホワイトソース
　バター……大さじ2　小麦粉……大さじ2.5
　牛乳……2.5カップ　塩・こしょう……各少々



紫花豆のグラタン



虎豆と鶏肉のグラタン

にんじん……½本　玉ねぎ……中2.5個
ウインナーソーセージ……8本　カリフラワー……½個
赤ピーマン……2個　サラダ油……少々
塩・こしょう・粉チーズ……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷なべにバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加える。とろみがついたら塩、こしょうで調味する。
❸にんじんは輪切りにしてから好みの型で抜いてゆで、玉ねぎは薄切りに、ウインナーソーセージは1㎝幅に切る。カリフラワーは小房に分けてゆで、赤ピーマンは食べやすく切る。
❹なべにサラダ油を熱して③を炒め、水気をきった豆と、②の⅔量を加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。耐熱容器に入れて残りの②をかけ、粉チーズをふり、オーブンでこんがりと焼く。

虎豆と鶏肉のグラタン

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……½カップ（約75g）
鶏むね肉……1枚（200g）
マッシュルーム（缶詰）……小1缶（50g）
カリフラワー……中1個（200g）　サラダ油……大さじ2
塩・こしょう……各少々
ホワイトソース
［バター……大さじ3　小麦粉…大さじ5　牛乳…3カップ
バター・パン粉……各適量　粉チーズ……小さじ4

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷鶏肉は小さめのひと口大に切り、マッシュルームは薄切りにする。カリフラワーは小房に分け、熱湯でやわらかくゆでる。
❸フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらマッシュルーム、カリフラワーを加えて炒め合わせる。塩、こしょうを加えて調味し、水気をきった豆を加えて混ぜる。
❹ホワイトソースを作る。なべにバターを溶かして小麦粉を焦がさないように弱火で炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を加えてかき混ぜ、とろりとするまで3～4分煮る。
❺④に③を加え、さっと煮てバターを塗ったグラタン皿に入れる。パン粉、粉チーズをふり、バター小さじ2を小さくちぎって散らし、200℃のオーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで10分ほど焼く。



金時豆のチーズ焼き

金時豆のチーズ焼き

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……½カップ（約75g）
ソーセージ……4本
トマト……中1個
ピーマン……1個
黄ピーマン……⅓個
玉ねぎ……中½個
にんにく……1かけ
オリーブ油……大さじ2
白ワイン……¼カップ
塩・こしょう……各少々
バター・粉チーズ……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ソーセージは輪切りにし、トマトは角切りに、ピーマンと黄ピーマンはせん切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
❸なべにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、ソーセージ、玉ねぎを順に加えて炒め、ワインを注ぐ。
❹汁気が半分ぐらいに煮詰まったら、トマト、水気をきった豆、ピーマン、黄ピーマンを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
❺バターを塗った耐熱容器に④を入れ、粉チーズをかけて190℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

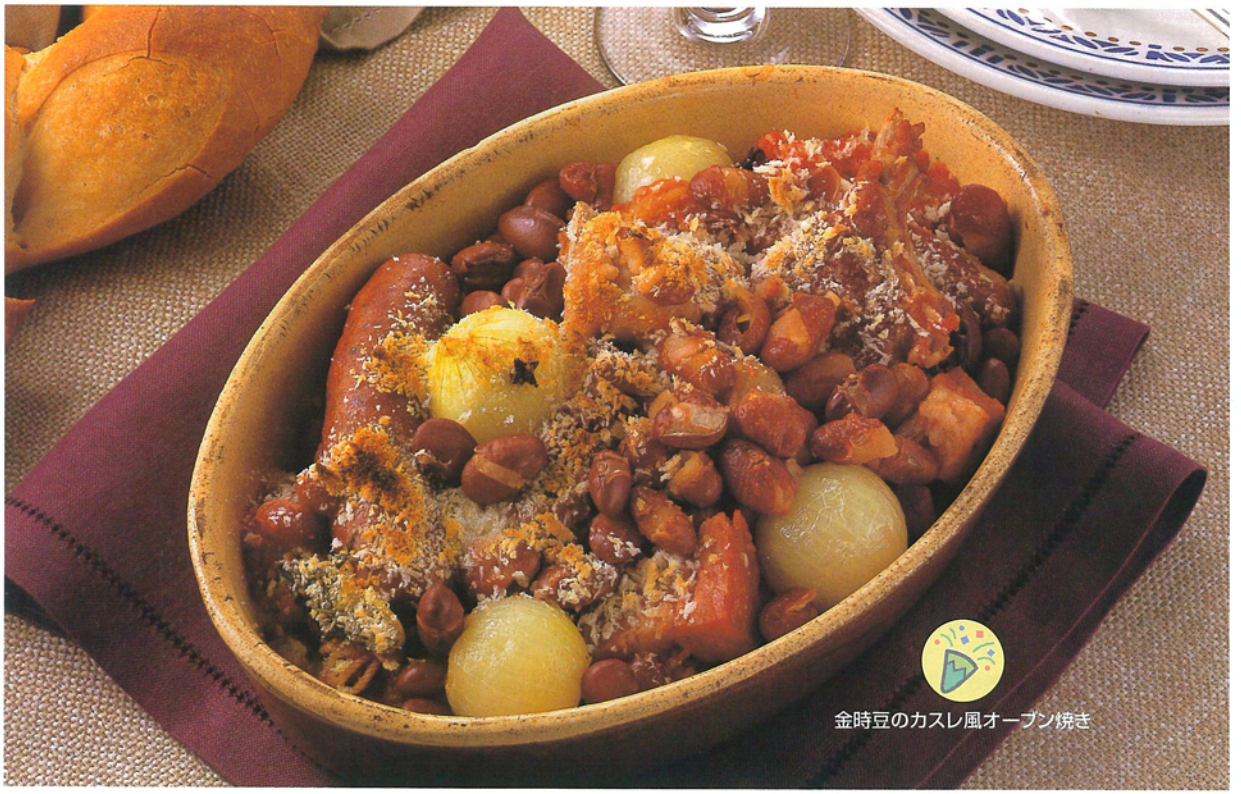
金時豆のカスレ風オーブン焼き

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……1カップ（約150g）
豚ロース肉（塊）……200g
ラム肉（骨つき）……4本
にんにく……1かけ
ベーコン（塊）……200g
ソーセージ……4本
小玉ねぎ……6個
クローブ（ちょうじ）……6本
サラダ油……大さじ1
白ワイン……½カップ
スープ……2カップ
トマトの水煮（缶詰）……1缶（245g）
ブーケガルニ（パセリ・ローリエ・セロリーなど）……1束
タイム（粉末）……小さじ½
パン粉……½カップ
塩・こしょう……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷豚肉は3cm角に切り、ラム肉とともに軽く塩、こしょうをふる。にんにくは薄切りにする。
❸ベーコンは3cm角に切る。ソーセージはフォークで数か所を刺し、固いクローブは皮をむいた小玉ねぎに刺す。
❹フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、豚肉とラム肉を加えて焼き色がつくまで炒める。
❺厚手のなべに③と④を入れ、白ワインを注いで強火で煮立て、スープと、①の豆を加える。トマトの水煮をつぶして加え、ブーケガルニ、タイムも加え、煮立ったら弱火にし、肉がやわらかくなるまで煮て、塩、こしょうで味をととのえる。
❻耐熱容器に⑤を入れ、パン粉をまんべんなくかけ、180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。



金時豆のカスレ風オーブン焼き

韓国風あずき入りお焼き

■材料（4人分）

あずき（乾燥）……½カップ（約75g）
牛ひき肉……100g
長ねぎ……1本
A
- 白すりごま……大さじ½
- 刻んだ松の実……大さじ2
- にんにくのみじん切り……½かけ分
- しょうゆ……大さじ1.5
- ごま油……大さじ1

卵……1個
小麦粉……1カップ
かたくり粉……⅓カップ
塩……少々
ごま油……適量
コチュジャン……適量
チョジャン……適量
サンチュまたはサニーレタス……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷長ねぎは斜め薄切りにし、ひき肉、Aの材料とよく混ぜ合わせる。
❸ボウルに卵を割りほぐし、水¼カップ、小麦粉、かたくり粉、塩を加えて混ぜ、水気をきった豆と❷を加えてよく混ぜ合わせる。
❹フライパンにごま油を熱し、❸を大きめのスプーンですくい入れて丸く広げ、両面をこんがりと焼く。サンチュで巻き、コチュジャンやチョジャンをつけて食べる。

※コチュジャンはとうがらしを使った辛い調味料で、市販されている。チョジャンは酢、レモン汁、しょうゆ、刻んだ松の実を好みの割合で混ぜ合わせて作る。





うずらまめのハンバーグ

うずらまめのハンバーグ

■材料（4人分）

うずらまめ（乾燥）……½カップ（約75g）
白身魚または白身魚のすり身……400g
セロリー……¼本
パン粉……大さじ3
卵……1個
生クリーム……大さじ1
パセリのみじん切り……大さじ1
塩・こしょう・サラダ油……各適量
ソース
　玉ねぎ……中¼個
　マッシュルーム……4個（20g）
　バター……20g
　チキンスープ……½カップ
　生クリーム……大さじ3
　コーンスターチ……小さじ1

■作り方

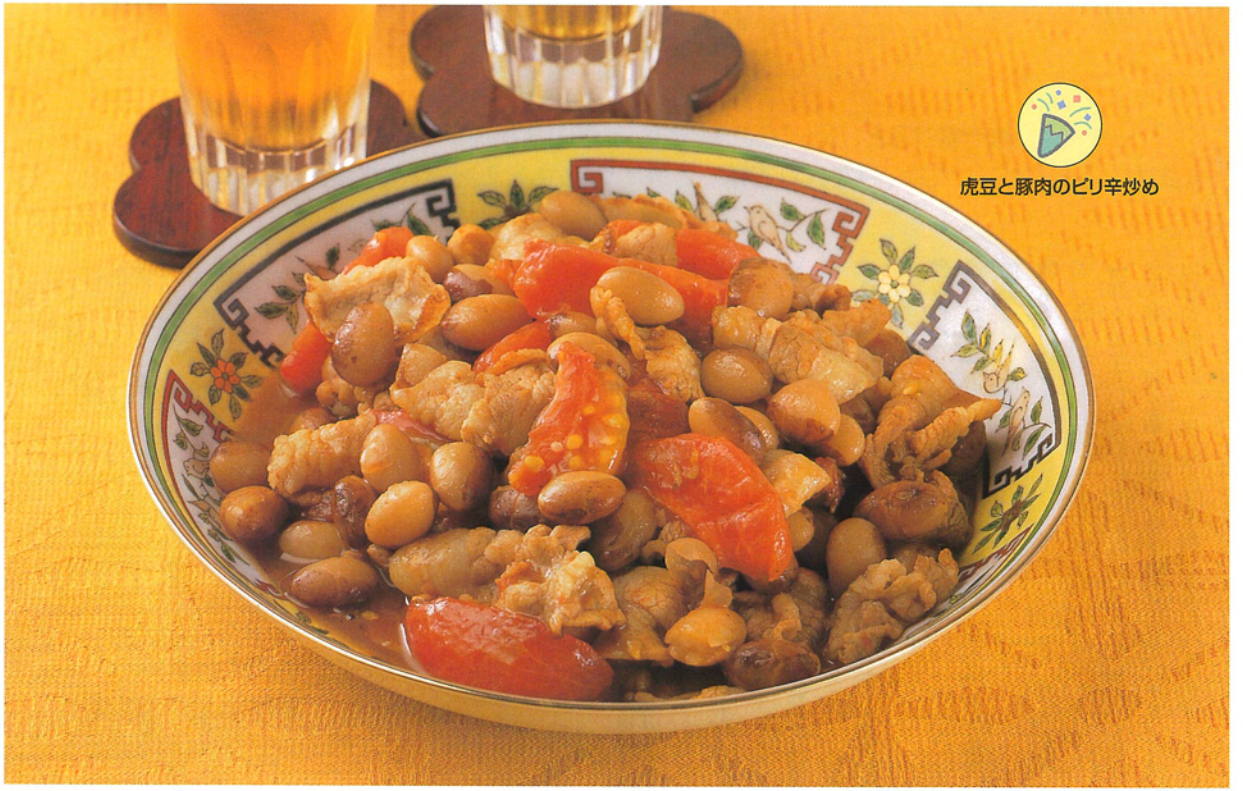
❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷豆の水気をきり、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。
❸白身魚は皮と骨を除き、フードプロセッサーにかけてすり身にする。セロリーはみじん切りにする。
❹ボウルに②、③、パン粉、卵、生クリーム、パセリ、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜる。等分して形をととのえ、サラダ油で両面を焼く。
❺玉ねぎはみじん切りにし、マッシュルームは4つに切る。
❻フライパンにバターを溶かして玉ねぎを炒め、マッシュルームを加えて炒め合わせ、チキンスープを注ぐ。煮立ったら生クリームを加え、コーンスターチを水大さじ1で溶いて加え、とろみをつけて④にかける。

炒め物

肉の量をひかえめにしてヘルシーな豆をたっぷり入れた炒め物です。
動物性と植物性のたんぱく質をバランスよくとれるだけでなく、見た目も味わいもリッチな豆料理です。



金時豆と牛肉の青じそソテー



虎豆と豚肉のピリ辛炒め

金時豆と牛肉の青じそソテー

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……½カップ（約75g）
牛ステーキ肉……1枚（120〜150g）
青じそ……10枚
玉ねぎ……½個　サラダ油……大さじ2
シェリー酒……大さじ1.5　塩・こしょう……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷牛肉は1㎝角に切り、塩、こしょうを軽くふる。青じそは洗ってしっかり水気をきり、小さくちぎる。玉ねぎは粗みじんに切る。
❸サラダ油を熱して玉ねぎをじっくり炒め、牛肉、水気をきった豆を加えて炒め合わせる。塩、こしょうで調味し、青じそを加えて手早く混ぜ、シェリー酒をふり入れて強火でひと混ぜし、器に盛る。

虎豆と豚肉のピリ辛炒め

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……⅔カップ（約100g）
豚バラ肉（薄切り）……200g　しょうゆ・酒……各小さじ2
トマト……中2個　サラダ油……大さじ2
A［しょうゆ……大さじ1／ラー油……小さじ1／スープ……⅓カップ］

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷豚肉は長さを3等分し、しょうゆと酒をからめておく。トマトは8つのくし形に切る。
❸サラダ油を熱して豚肉を炒め、焼き色がついたら、水気をきった豆、トマトを加えて炒め合わせる。Aの材料を加えて2分ほど炒め煮にし、器に盛り、好みで香菜などを添える。
※ラー油の量は好みで加減する。

揚げ物

油で揚げると、ふっくらとまろやかな豆の味がいっそうひきたちます。
おなじみのコロッケにも、豆を入れて揚げてみてください。知らなかった豆の魅力に出会えます。

虎豆のグリーンコロッケ

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……2/3カップ（約100g）
玉ねぎ……1/3個　ほうれん草……1/2束
塩・こしょう……各少々　小麦粉・溶き卵・パン粉……各適量
揚げ油……適量　トマトソース（市販）……適量
サラダ菜・にんじん・ブロッコリー……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷玉ねぎは小さく切り、ほうれん草はゆでて水気を絞り、適当な長さに切る。
❸水気を切った豆を、12粒残してフードプロセッサーに入れ、②と塩、こしょうも加えてピューレー状にする。
❹③を12等分し、残しておいた豆を芯にして丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉を順にまぶして中温の揚げ油でカラッときつね色に揚げる。トマトソースを敷いた器に盛り、サラダ菜と、ゆでたにんじんやブロッコリーなどを添える。



虎豆のグリーンコロッケ

大福豆の変わりコロッケ2種

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……1.5カップ（約225g）
ハム…2枚　にんじん…20g　グリンピース（缶詰）……20g
ホールコーン（缶詰）……20g　マヨネーズ……大さじ5
プロセスチーズ…70g　ベーコン…1枚　玉ねぎ…小1/4個
生クリーム……大さじ1　塩・こしょう……各適量
小麦粉・溶き卵・しんびき粉・揚げ油……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷豆の水気をきり、形がやや残るくらいに粗くつぶす。
❸ハムはみじん切りにし、にんじんはみじん切りにして塩（分量外）を加えた熱湯でさっとゆで、水気をきる。グリンピースとコーンは汁気をきる。
❹②の半量と③を混ぜ合わせてマヨネーズであえ、塩、こしょうで味をととのえる。
❺チーズは1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンはせん切りにして炒め、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
❻残りの②に⑤を混ぜ、生クリーム、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
❼④と⑥をそれぞれ小さめにまとめ、小麦粉、溶き卵、しんびき粉を順にまぶし、中温の揚げ油でカラッときつね色に揚げる。



大福豆の変わりコロッケ2種



手亡（てぼう）とフルーツのフリッター

■材料（4人分）

手亡（乾燥）……½カップ（約75g）
バナナ…小1本　レモン汁…少々　キウイフルーツ…小1個
いちご……6個　卵黄……1個分　サラダ油…小さじ1
小麦粉……1カップ　卵白……1個分　揚げ油……2カップ
ミントの葉など……少々

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷バナナ、キウイフルーツ、いちごはそれぞれ豆と同じくらいの大きさに切り、バナナにはレモン汁をふりかけておく。
❸大きめのボウルに卵黄、サラダ油、水½カップを入れて混ぜ、小麦粉をふるい入れてさっくりと混ぜる。卵白を固く泡立てて加え、泡を消さないように大きく混ぜ合わせる。
❹スプーンで③をすくい、水気をきった豆と、②のフルーツをのせてからめ、175℃に熱した揚げ油にすべらせるように入れて薄く色づくまで揚げる。油をきって器に盛り、ミントの葉を添える。
※好みで、レモンを絞りかけても。



うずらまめの天ぷら

■材料（4人分）

うずらまめ（乾燥）……½カップ（約75g）
刻みわかめ（乾燥）…大さじ1弱　ごぼう……10cm
にんじん……小⅓本　卵……1個
小麦粉……1カップ弱　揚げ油……2カップ
ししとうがらし……8本　焼き塩……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷わかめは水に2～3分つけてもどし、水気をきって食べやすく切る。ごぼうはささがきにし、酢水（分量外）にさらす。にんじんもささがきにする。
❸大きめのボウルに卵を割りほぐし、冷水½カップを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れて太めのはしでさっと混ぜる。
❹豆の水気をふいて②と混ぜ、③に加えてからめ、175～180℃の揚げ油に少量ずつ入れ、からりと揚げる。
❺ししとうがらしはへたを少し切り落とし、包丁の先で切り目を入れて素揚げにする。
❻器に④を盛って⑤を添え、焼き塩で食べる。
※焼き塩は、天然塩をフライパンなどでからいりしたもの。

煮物

豆の砂糖煮も、ご家庭で手作りすればお好みの甘さに調節できます。時には、袋煮にしたり、肉と煮込んだり、ロールキャベツに入れたり、新しい豆の煮物にトライしてはいかがでしょう。





虎豆の五目煮

あずきの福袋煮

■材料（4人分）

あずき（乾燥）……½カップ（約75g）
油揚げ……2枚
にんじん……2～3cm
酒……¼カップ
砂糖……大さじ1.5
塩……少々
ごぼう……¼本
卵……2個
だし……1カップ
しょうゆ……大さじ1.5
オクラ……4本

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯を回しかけて油抜きをする。
❸ごぼうとにんじんは2cm長さのささがきにする。卵を割りほぐし、豆の水気をきって加え、ごぼう、にんじんも加えて混ぜる。4等分して油揚げに詰め、口を楊枝で止める。
❹なべに酒を煮立て、だし、砂糖、しょうゆ、塩を加え、③を並べ入れて紙ぶたをし、中火でコトコトと煮含める。
❺オクラは塩少々（分量外）をまぶしてこすり、熱湯でさっとゆでて斜めに切り、④の煮汁で軽く煮て添える。

虎豆の五目煮

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……1カップ（約150g）
昆布……10cm角1枚
ごぼう……½本
れんこん……小½本
にんじん……小1本
こんにゃく……½枚
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ5
みりん……大さじ2

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ごぼう、れんこんはそれぞれ小さめの乱切りにして水にさらし、にんじんは輪切りにしてから型で抜く。こんにゃくは1cm角に切り、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
❸なべに水5カップと、水気をきった豆、ごぼう、にんじんを入れて火にかけ、7～8分煮てれんこん、こんにゃく、昆布を加える。野菜に火が通ったら砂糖を加え、少し煮てからしょうゆ、みりんを加えてさらに5分ほど煮る。煮上がったら昆布を取り出し1cm角に切り、もどして混ぜる。





虎豆と鶏肉のトマト煮

虎豆と鶏肉のトマト煮

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……1カップ（約150g）
鶏むね肉……4枚
しょうが……1かけ
にんにく……2かけ
A
- 塩・砂糖……各小さじ½
- 顆粒スープの素……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 酒……大さじ1

玉ねぎ……1個
トマトの水煮（缶詰）……400g
スライスマッシュルーム（缶詰）……⅔カップ
小麦粉・サラダ油……各適量
バジル（乾燥）……適量
塩・こしょう……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷鶏肉はところどころフォークで突く。しょうが、にんにくはすりおろし、Aの材料と混ぜ合わせ、鶏肉をつけて1時間ほどおく。玉ねぎは薄切りにする。
❸②の鶏肉を食べやすく切って小麦粉をまぶし、サラダ油で炒め、玉ねぎも加えて炒め合わせる。
❹トマトの水煮とマッシュルーム、水気をきった豆を加え、バジル、塩、こしょうで調味し、ふたをして30～40分煮る。

大福豆のロールキャベツ

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……½カップ（約75g）
キャベツ……8枚
鶏ひき肉……200g
豚ひき肉……100g
玉ねぎ……中½個
にんじん……¼本
しょうが……大1かけ
A
- 溶き卵……小1個分
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ⅓
- こしょう……少々

ベーコン……8枚
B
- 顆粒スープの素……小さじ2
- しょうゆ……大さじ2.5
- みりん……大さじ1

パセリなど……適量

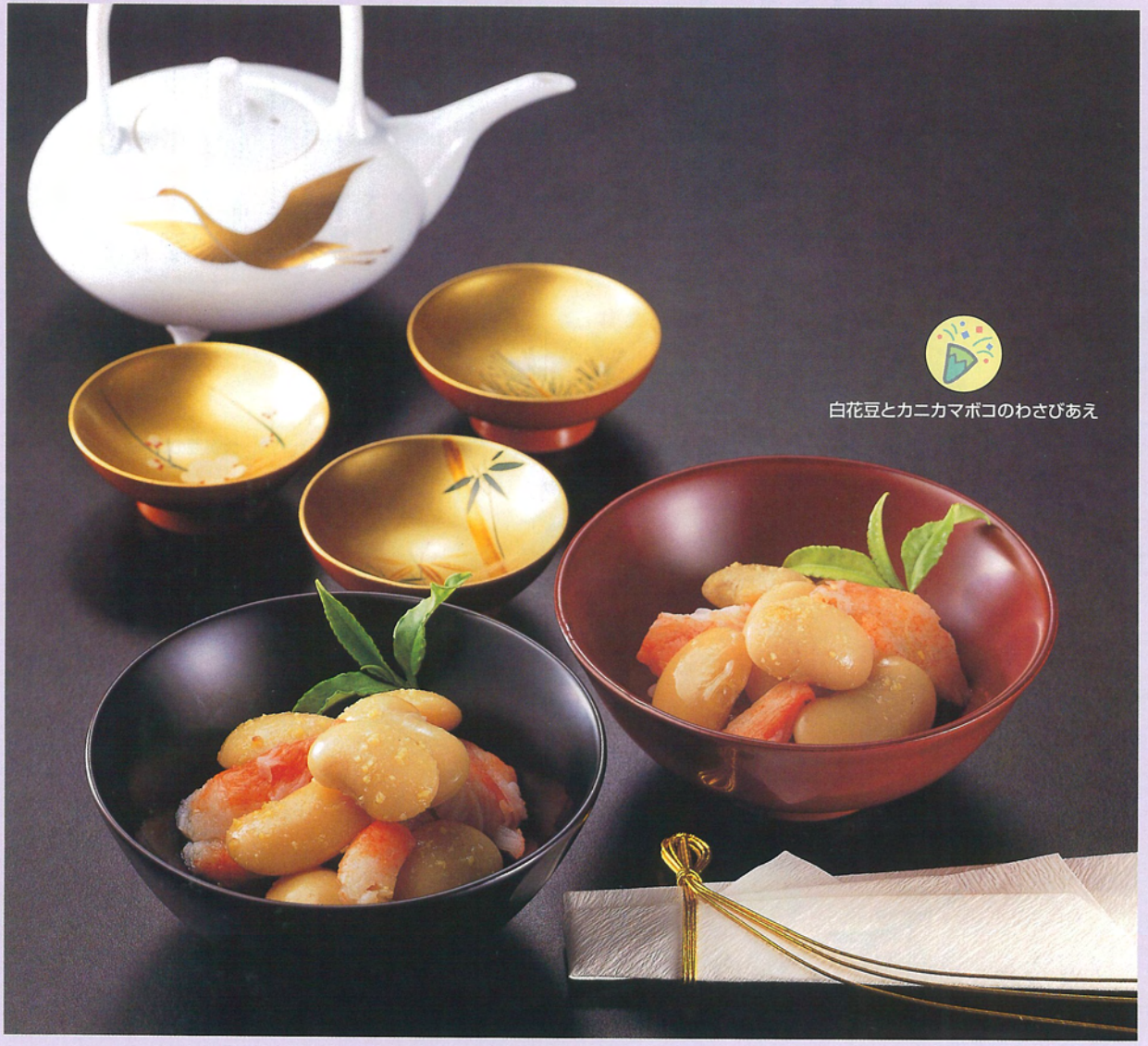
■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷キャベツは丸ごと熱湯で3分ほどゆで、1枚ずつはがして芯の部分をそぎ切る。
❸玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
❹ボウルに鶏ひき肉、豚ひき肉、③、Aの材料を入れて混ぜ合わせ、水気をきった豆を加えて混ぜる。8等分してキャベツで包み、ベーコンを巻いて楊枝で止める。
❺なべに④を並べ、Bの材料と水3カップを注いで火にかける。落としぶたをし、20分ほど煮て火を止め、そのまま味を含ませる。器に盛り、パセリなどを添える。

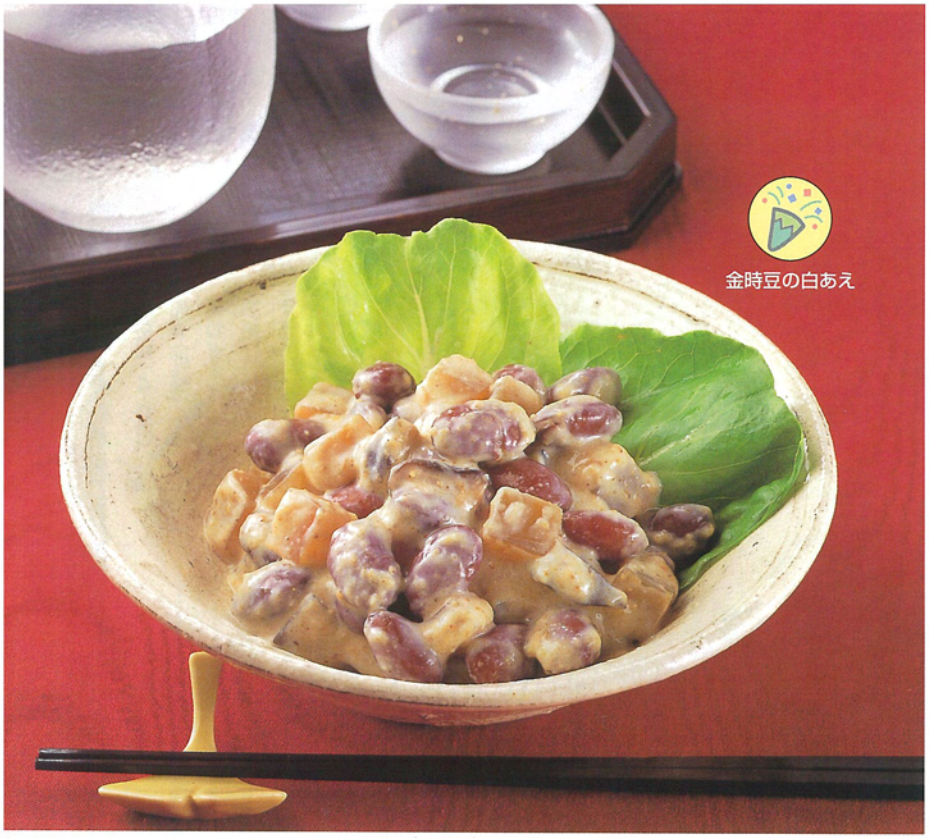


あえ物

酒のお摘みにもご飯のおかずにもなるあえ物です。白あえ、わさびあえ、すだちあえ…。
ヘルシーな豆を和風の味でお楽しみください。豆のおいしさを再発見するレシピです。



白花豆とカニカマボコのわさびあえ



白花豆とカニカマボコのわさびあえ

■材料（4人分）

白花豆（乾燥）……½カップ（約75g）
カニカマボコ……1パック（約6本）
A
　薄口しょうゆ……大さじ3
　豆の煮汁……大さじ1
　酢……小さじ2
　砂糖……小さじ¼
　おろしわさび……小さじ½

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、水気をきった豆を加えて20分ほどおき、味をなじませる。
❸カニカマボコは長さを3等分して粗くほぐし、②に加えて混ぜ、器に盛る。

金時豆の白あえ

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……½カップ（約75g）
こんにゃく……½枚
生しいたけ……2枚
だし……1カップ
A
　砂糖……小さじ2
　しょうゆ……小さじ1
　塩……少々
木綿豆腐……½丁
白いりごま……大さじ3
砂糖……大さじ3
しょうゆ……小さじ1弱
塩……小さじ¼

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷こんにゃくは1㎝角に切り、生しいたけは石づきを除いていちょう切りにする。
❸Aの材料を煮立て、②を加えて3～4分煮る。水気をきった豆を加え、しばらく煮て火を止め、そのまま味を含ませる。
❹豆腐はしっかり水きりしておく。すり鉢で白ごまをすり、豆腐をほぐして加え、すり混ぜる。砂糖、しょうゆ、塩を加えてさらに混ぜ、汁気をきった③を加えてあえ、器に盛る。
※すり鉢ですり混ぜる代わりに、フードプロセッサーで混ぜてもよい。



虎豆と油揚げのすだちあえ

虎豆と油揚げのすだちあえ

■材料（4人分）

虎豆（乾燥）……1/2カップ（約75g）
長ねぎ……2本
油揚げ……1枚
すだち……2個
A
- だし……1/4カップ
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷長ねぎは適当な長さに切ってオーブントースターでこんがりと焼き、少し冷ましてから1cm幅に切る。
❸油揚げはオーブントースターで両面をこんがりと焼き、縦半分に切ってから細切りにする。
❹Aの材料をひと煮立ちさせて冷まし、すだち1個の皮をすりおろして加え、水気をきった豆、②、③を加えてあえる。器に盛り、残りのすだちを輪切りにして散らす。



手亡のチーズあえ

手亡のチーズあえ

■材料（4人分）

手亡（乾燥）……1/2カップ（約75g）
クリームチーズ……80g
白ワイン……大さじ1
牛乳……大さじ2
塩・こしょう……各少々
サラダ菜……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷ボウルにクリームチーズ、白ワイン、牛乳、塩、こしょうを入れ、マヨネーズくらいのやわらかさになるまで泡立て器で混ぜる。
❸水気をきった豆を②に加えてあえ、サラダ菜を敷いた器に盛る。



ご飯&パン

豆ご飯というとお赤飯をすぐ思い浮かべますが、
チャーハン、ピラフ、カレーにしてもおいしく、いずれもお子さまの
大好物なので喜ばれるでしょう。



ひよこまめ（ガルバンゾー）の
カレーチャーハン

ひよこ豆（ガルバンゾー）のカレーチャーハン

■材料（4人分）

ひよこ豆（ガルバンゾー／缶詰）……½缶（120g）
焼き鳥（缶詰）…1缶（95g）　玉ねぎ……中¼個
ピーマン……½個　にんじん……¼本
サラダ油……大さじ2　ご飯……茶碗4杯分
カレー粉……小さじ2　卵……2個　塩……適量

■作り方

❶豆は汁気をきっておく。玉ねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにする。

❷フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを順に加えて炒め、焼き鳥をたれごと加えて炒める。

❸ご飯を加えてほぐしながら炒め、カレー粉、①の豆を順に加えてさらに炒め、卵を割りほぐして加え、手早く炒め合わせる。

❹卵がパラパラになったら塩で味をととのえ、器に盛る。

※乾燥豆なら½カップ用意し、袋の表示を参考に4～6倍の水につけて30分～1時間吸水させ、やわらかくゆでたものを使う。



大福豆（おおふくまめ）のピラフ

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……½カップ（約75g）
米（とがないで）……2カップ
ハム……3枚
玉ねぎ……中½個
さやいんげん……4本
かに（缶詰）……100g
スライスマッシュルーム（缶詰）……30g
コーン（缶詰）……30g
バター……20g　固形スープの素……1個
パプリカ……小さじ⅓　塩……小さじ1

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。

❷ハムは1㎝角、玉ねぎは5㎜角に切り、さやいんげんは熱湯でさっとゆでて1㎝幅に切る。かに、マッシュルーム、コーンは汁気をきる。

❸なべにバターを溶かし、玉ねぎ、さやいんげんを焦がさないように炒め、米を加えて透き通るまで炒める。

❹③を炊飯器に移し、固形スープの素を湯2カップで溶かして加え、パプリカ、塩を加えてひと混ぜし、スイッチを入れて炊く。

❺炊き上がったらすぐに、水気をきった豆とハム、かに、マッシュルーム、コーンを加え、ふたをして蒸らす。蒸らし終わったら全体を混ぜ、器に盛る。



大福豆のクリーミーカレー

大福豆のクリーミーカレー

■材料（4人分）

大福豆（缶詰）……1缶（240g）
鶏むね肉……200g
玉ねぎ……中½個
にんじん……½本
ピーマン……1個
スライスマッシュルーム（缶詰）……50g
バター……20g
カレールウ（市販）……120g
生クリーム……¼カップ
塩・こしょう……各適量
ご飯……適量

■作り方

❶鶏肉は細切りにし、塩、こしょうをふる。玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。マッシュルームは汁気をきる。

❷なべにバターを溶かし、玉ねぎ、鶏肉、マッシュルーム、にんじん、ピーマンを順に加えて炒める。

❸野菜がしんなりしたら、水気をきった豆と、水5カップを加え、煮立ったらアクを除き、カレールウを加えて10分ほど煮る。最後に生クリームを加え、器に盛ったご飯にかける。

※乾燥豆なら1カップ用意し、袋の表示を参考に4～6倍の水につけて30分～1時間吸水させ、やわらかくゆでたものを使う。

大福豆のドライカレー

■材料（4人分）

大福豆（乾燥）……1カップ（約150g）
牛ひき肉……250g
にんにく……1かけ
しょうが……1かけ
玉ねぎ……中1個
にんじん……½本
サラダ油……大さじ3
カレー粉……大さじ2
トマトジュース……190cc
固形スープの素……1個
塩・こしょう……各適量
バターライス……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。

❷にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。

❸フライパンにサラダ油を熱し、②とひき肉を順に加えて炒める。水気をきった豆、カレー粉を加えてさらに炒め、トマトジュースと固形スープの素を加えて弱火で20分ほど煮る。

❹汁気がなくなったら塩、こしょうで味をととのえ、器に盛ったバターライスにのせる。



白花豆とシーフードのカレー

白花豆とシーフードのカレー

■材料（4人分）

白花豆（乾燥）……1.5カップ（約225g）
えび……12尾
帆立て貝柱……8個
さやいんげん……適量
玉ねぎ……½個
にんにく……1かけ
サラダ油……大さじ2
カレールウ（市販）・ターメリックライス……各適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷えびは背に切り込みを入れて背わたを除く。さやいんげんは熱湯でさっとゆでて4㎝長さに切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
❸なべにサラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、えび、帆立て貝柱を順に加えて炒める。水4カップを注ぎ、水気をきった豆を加てしばらく煮る。
❹カレールウを加えて溶かし、さやいんげんを加えてひと煮立ちさせ、ターメリックライスとともに器に盛る。



大福豆のドライカレー



手亡のハンバーガー

手亡のハンバーガー

■材料（4人分）

手亡（乾燥）……½カップ（約75g）
牛ひき肉……200g
A
- 玉ねぎのみじん切り……¼個分
- ピーマンのみじん切り……1個分
- 卵……1個
- 塩……小さじ½
- こしょう、ナツメグ……各適量

サラダ油……大さじ2
バンズパン……4個
トマト・玉ねぎ・サニーレタス……各適量
B
- トマトケチャップ……大さじ3
- オイスターソース……小さじ1

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷豆の水気をきり、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。
❸ボウルに②、ひき肉、Aの材料を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分して1cm厚さの円形にする。
❹フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火で焼いて中まで火を通す。
❺パンは厚みを半分に切ってオーブントースターか、サラダ油を引いたフライパンで切り口をさっと焼く。④と食べやすく切った野菜をのせ、軽く火を通したBの材料をかけてはさむ。

金時豆のサンドイッチ

■材料（4人分）

金時豆（乾燥）……½カップ（約75g）
鶏ささ身……4本
白ワイン……大さじ1
マヨネーズ……大さじ4　生クリーム……大さじ1
ベーグルパン……4個　プリーツレタス……1〜2枚



■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。

❷さや身は耐熱容器に入れて白ワインをふり、ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、細く裂いて冷ます。

❸ボウルに②、マヨネーズ、生クリームを入れて混ぜ合わせ、水気をきった豆を加えてフォークで粗くつぶしながら混ぜる。

❹ベーグルパンは厚みを半分に切り、適当な大きさにちぎったプリーツレタスと③をはさむ。

金時豆の黒パンサンド



■材料（4人分）

金時豆（缶詰）……1缶（135g）
黒パン……8枚　ハム……5枚
ピーマン……½個　赤ピーマン……½個
マヨネーズ……大さじ5～6
塩……少々

■作り方

❶豆は汁気をきってフードプロセッサーに入れ、ハムも小さめに切って加え、みじん切り状にする。ピーマンと赤ピーマンはみじん切りにする。

❷①をボウルに入れ、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わせ、黒パンでサンドして食べやすい大きさに切り、器に盛る。

※乾燥豆なら½カップ用意し、4～6倍の水でやわらかくゆでたものを使う。

デザート

ヘルシーな豆を、デザートとしても活躍させてください。ケーキや蜜煮、
アイスクリームやシャーベットなど、お子さまからお年寄りまで楽しんでいただけるホームメイドの甘さです。



あずきのホットケーキ



金時豆のケーキ

あずきのホットケーキ

■材料（4人分）

小倉あん（缶詰）……大さじ2（50g）
ホットケーキ（冷凍）……2枚
生クリーム……½カップ
いちご・パパイア・キウイフルーツ……各適量

■作り方

❶ホットケーキは表示通りに加熱して温める。
❷生クリームは六分立てにし、小倉あんを加えて混ぜる。
❸ホットケーキに②をはさんで器に盛り、いちご、パパイヤ、キウイフルーツなど好みのフルーツをカットしてのせる。

※乾燥豆のあずきなら½カップ用意し、袋の表示を参考に一度ゆでこぼしてから4倍の水でやわらかくゆで、同量の砂糖を加えてあんにしたものを使う。

金時豆のケーキ

■材料（直径19cmの丸型1個分）

金時豆（乾燥）……1カップ（約150g）
牛乳……大さじ2
砂糖……40g
卵……3個
小麦粉……70g

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷①のゆで汁を捨て、牛乳と、砂糖10gを加えて火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。
❸卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は残りの砂糖を加えてクリーム状になるまで泡立てる。
❹卵白を固く泡立て、③に数回に分けて加え、さっくり混ぜる。ふるった小麦粉を加えて混ぜ、②の豆の半量を加え、パラフィン紙を敷いた型に流し入れる。
❺180℃のオーブンで7～8分焼き、残りの豆を散らしてさらに20分焼く。



小倉アイスクリーム

■材料（4人分）

あずき（乾燥）……1カップ（約150g）
砂糖……120g
塩……少々
生クリーム……1カップ
ミントの葉……適量
コーンフレーク……適量

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷充分にやわらかくなったら砂糖、塩を加え、10分ほど煮て冷ます。
❸生クリームは、とろりとするまで泡立てる。飾り用に少し残し、②の豆を汁ごと加えて混ぜ合わせ、水でぬらした深めのバットに流し入れて冷凍庫に入れる。途中で3回くらいかき混ぜながら1時間ほど冷やし固める。
❹器に盛り、好みでミントの葉、コーンフレークなどを添え、残しておいた生クリームを軽く泡立ててかける。

小倉シャーベット

■材料（4人分）

あずき（乾燥）……2カップ（約300g）
砂糖……100g
塩……小さじ½
生クリーム……1カップ

■作り方

❶豆は洗って、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷充分にやわらかくなったら豆だけを取り出し、煮汁に砂糖、塩を加えて半量よりやや多めくらいになるまで煮詰め、火を止めて豆を戻し、1時間ほどおいて、味を含ませる。
❸再び豆と煮汁を分け、煮汁はバットなどに入れて冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。

❹固まった煮汁をミキサーにかけ、八分立てにした生クリームを加えてなめらかに混ぜ合わせる。豆を加えて混ぜ、バットに流し入れて冷凍庫で冷やし固める。



三色豆の薄蜜煮

■材料（4人分）

白花豆（乾燥）……1カップ（約150g）
A
- 砂糖……1カップ
- 塩……小さじ½

青えんどう（乾燥）……1カップ（約150g）
赤えんどう（乾燥）……1カップ（約150g）
B
- 砂糖……1.3カップ
- 塩……少々

フルーツ・ハーブ……各適量

■作り方

❶豆はそれぞれ洗って別々のなべに入れ、やわらかくゆでる（P43参照）。
❷Aの材料に水1.5カップを加えて煮とかし、火を止めて、①の白花豆を水気をきって熱いうちに加え、30分以上おいて味を含ませる。
❸Bの材料に水3カップを加えて煮とかし、2つに分けて半量には水気をきった青えんどうを、残りの半量には赤えんどうを加えてそれぞれひと煮立ちさせ、火を止めてそのまま冷ます。
❹②と③を器に盛り合わせ、好みのフルーツやハーブなどを添える。



豆の戻し方とゆで方

料理研究家／浅田峰子

豆の調理はまず、戻してやわらかくゆでることから始まります。豆は種類によって、戻し方やゆで方が多少異なります。それぞれの豆に合った方法で、おいしい豆料理を!

水浸けについて

市販の小袋豆（小豆・ささげを除く）には、一般に「一晩水に浸ける」と表示されています。豆を上手に、むらなくゆでるには、また、ゆで時間を若干でも短かくするには、水浸けした方がよいでしょう。しかし、一晩といっても長く浸けるとふやけすぎる場合もあるので、次を参考にして下さい。豆は洗って水をきり、鍋に入れる水の分量は豆の4～6倍が目安です。

❶水浸けしてからゆでる豆

水浸けの時間は、春・秋は3～4時間くらい、夏は気温、水温が高いのでやや短めの時間にし、冬は気温、水温も低く戻りがおそいので半日くらいです。長すぎる水浸けは皮がさけて、かえって煮えむらになりやすいので注意します。



❷保存状態によって水浸けしてからゆでる豆

手持ちで保存状態の良いものは、洗ってすぐゆでてもよいでしょう。少し保存期間が長いものは1～2時間、水浸けしてからゆでます。



❸洗ってすぐゆでてよい豆



鍋を選ぶ

豆をゆでる時は、まず鍋を選ぶことが大事です。乾燥している豆は固くしまっているので、鍋の厚さによって火の当りが異なってきます。

アルミ鍋やステンレス鍋の薄手のものは、火の当りが強いので、鋳物の鍋や、無水鍋のような重みのある厚手のもの、輸入のホーロー鍋などをおすすめします。

豆の量と鍋の大きさは1カップの豆なら直径20㎝くらい、2カップの豆なら20～22㎝大がよいでしょう。

豆のゆで方

Ⓐアクをゆでこぼす。

白花豆、紫花豆、えんどうは、やや渋みがありますのでアクをとります。

水浸けしたまま中火にかけて煮立つのをまって、更に少し弱火にして5～6分煮立てます。小さな泡のようなアクと色が出ますので、豆をざるにあげ、ゆで汁を捨てます。再び豆の4～6倍の水と共に火にかけてゆで始めます。

他にあずきでお汁粉やあんを作るときも、保存期間の長いものは一度ゆでこぼすと、後味に渋みが残らずおいしく出来ます。

他の豆はゆでこぼす必要はありません。

Ⓑ調理別にゆでる。

サラダや炒め物にする豆は皮がさけないようにゆでます。洗った豆、水浸けした豆はふたをしないで中火にかけてください（水加減は豆の4～6倍）。

煮立ってきたら"さし水"をします。½～1カップくらいです。再び煮立ったらふたをして火を弱めて（ゆで汁が吹きこぼれない火加減）ゆでてください。

タイマーを使う

タイマーをかけておくと水分が不足したりした時や、火加減などのチェックにも便利です。20分単位でかけておくとよいでしょう。

金時豆、虎豆、うずらまめなどは30分くらいで、えんどうは40分くらいでゆであがります。時間がかかる大粒の

豆などは、60～80分でゆであがります。

指先でつまんで軽く押して中心に芯がなく皮がさけないようにゆでます。

一般的な煮豆（甘煮）にする豆はもう少しゆでます。少し皮がさけるくらいにゆでると甘みがなじんで豆の旨みが堪能できます。

豆は加熱したものは保存がきくので、2カップ（市販袋1袋分）くらいゆでて、冷めてから、密封容器（またはビニール保存袋）に汁と豆を分けて入れ、日付けを書いたシールを貼って冷凍保存します。夏は10日間くらいで食べきり、他の季節は20日間くらいで食べましょう。

便利な豆の素材製品

「水煮缶詰」はやわらかく煮えているので、調理をする際に扱いやすいという利点があります。

私たちがよく食べるあずきや、金時豆、大豆などに加えて、輸入のレンズ豆や白いんげんなどもあります。

レンズ豆でスープや、白いんげんでボストン風のシチューに缶汁ごと加えたり、メキシコ風の煮込みなど目先をかえて食卓に、またパン食のおかずとしても手軽に使えます。

「水煮パック」は量が程よく、加熱加減もわかって、持ち帰りも軽く、経済的です。

栄養のかたよりがちな現代の食生活の中で、手軽に調理できるものとして、子供や若い人たちに多いに活用していただきたいものです。パックの味つけされた昔ながらのおかず（五目豆や煮豆）も、箸休めにはおすすめしたいものです。買い求めたら袋から出して、瀬戸ものやガラスのふたものに入れかえておくと賞味期限まで、味よくいただけます。

「蒸し煮缶」の豆の多くは薄い塩味で、汁気がなく、程よい噛みごたえが豆のおいしさを味わえるので、調理の仕上げに加えて混ぜるだけで一品できます。多少アクっぽさの残ることがあるので缶や袋から出して3分くらいゆでます。

サラダなどにするときは、豆だけをドレッシングの中に15分くらい浸けておくとアクっぽさはぬけます。

下ごしらえした生野菜とピーマンのサラダや、和風のあえ物、ピーマンや玉ねぎなどとの炒め物に、また、かき揚げの種に混ぜたりすると、意外な酒の肴としてまた箸休めとして、自炊をしているお父さんや若い方、お年寄りなどに広く使っていただけます。

なお、煮豆やおしるこには、蒸し煮缶は汁気がないので水煮缶詰の豆を使ったらよいでしょう。

「蒸し煮パック」で汁気のあるものは、少しの水を加えて煮物（煮豆なども）や、ミキサーでつぶしてピューレー状にして育児食に、またパンケーキなどの種に混ぜたものは、お子様やお年寄りの食事におすすめします。



豆の栄養

豆には優れたたんぱく質をはじめ、体を健康に保つための成分がたくさん含まれています。
豆に秘められたパワーと、そのすばらしい働きをご紹介しましょう。

糖質　糖質の主な働きは、消化酵素により分解されグルコースとなり、小腸で吸収され、肝臓で代謝されてエネルギー源となります。とりわけ豆はその含有率が、50%を超える食品の代表です。

たんぱく質　筋肉や血液をはじめとする、体にとって重要なたんぱく質は、いろいろなアミノ酸でできています。その中でも、体の中で生成することのできない必須アミノ酸は、食品から摂取するしかなく、あずきをはじめとする豆には豊富に含まれています。

脂質　糖質とともに重要なエネルギー源となる脂質は、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンの吸収を助けますが、世界的には、摂り過ぎが健康上の問題にもなっています。糖質やたんぱく質が多く、脂質の極めて少ない豆は、現代生活の要（かなめ）の食品です。

ビタミンB1　脳や神経の唯一のエネルギー源である糖質の消化に必要不可欠な栄養素です。

ビタミンB2　脂質を代謝して、肌荒れや吹き出物をおさえ皮膚や粘膜を健康に保ちます。

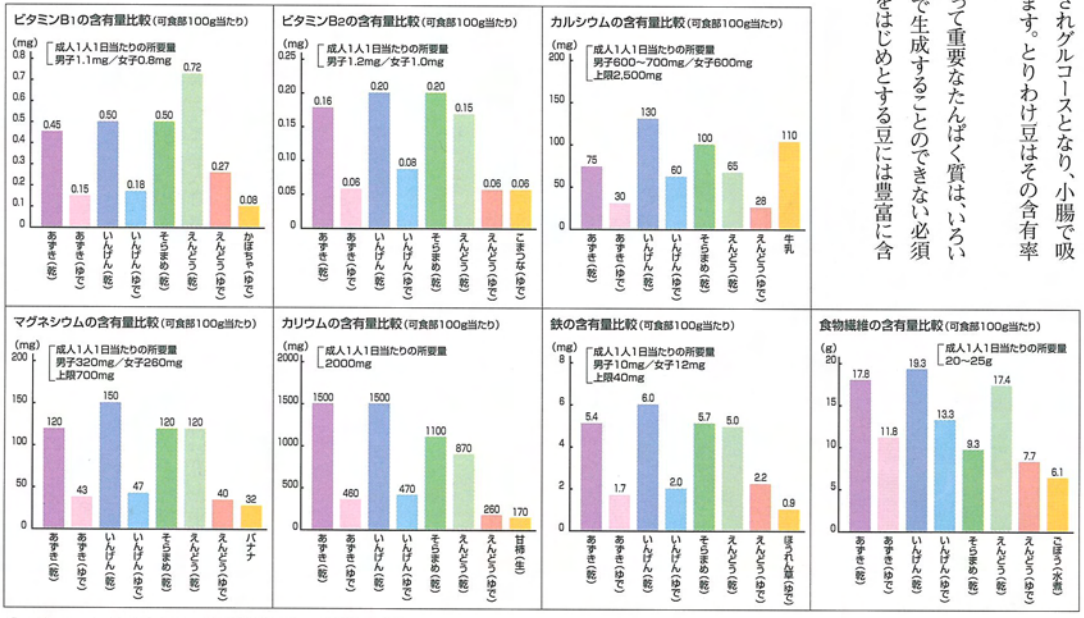
カルシウム　日本人の最も足りない栄養素で、不足すると歯や骨が弱くなりますが、たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよくなり、豆はその両方をあわせ持っています。

マグネシウム　カルシウムと拮抗して筋肉の収縮を調整します。

カリウム　加工食品の増加による摂り過ぎのナトリウムを体外に排出します。

鉄　酸素を体のいろいろな器官に運んで、めまいなどの貧血症状を防ぎます。

食物繊維　大腸ガンや生活習慣病の予防に効果があり、いんげんをはじめとする豆に豊富に含まれます。



グラフ資料：「五訂食品成分表」。「第六次改定・日本人の栄養所要量」。

INDEX

材料別索引

大福豆（おおふくまめ）

大福豆とえびのミルクトマトスープ……4
大福豆とコロコロ野菜のスープ……5
大福豆のハーブサラダ……12
大福豆のオムレツ……13
大福豆の南仏風グラタン……15
大福豆の変わりコロッケ2種……23
大福豆のロールキャベツ……28
大福豆のピラフ……34
大福豆のクリーミーカレー……35
大福豆のドライカレー……35

金時豆

金時豆のカントリースープ……3
金時豆のクリームシチュー……10
金時豆のスペイン風オムレツ……13
金時豆のチーズ焼き……17
金時豆のカスレ風オーブン焼き……18
金時豆と牛肉の青じそソテー……21
金時豆の白あえ……30
金時豆のサンドイッチ……37
金時豆の黒パンサンド……38
金時豆のケーキ……40

紫花豆（むらさきはなまめ）

紫花豆のクリームシチュー……9
紫花豆のグラタン……15

白花豆（しろはなまめ）

白花豆のガスパチョ風冷製スープ……7
白花豆とカニカマボコのわさびあえ……29
白花豆とシーフードのカレー……36

青えんどう

青えんどうのポタージュ……7

虎豆

虎豆と野菜のスープ……5
虎豆と夏野菜の冷たいパスタスープ……8
虎豆とマカロニのサラダ……11
虎豆と鶏肉のグラタン……16
虎豆と豚肉のピリ辛炒め……22
虎豆のグリーンコロッケ……23
虎豆の五目煮……26
虎豆と鶏肉のトマト煮……27
虎豆と油揚げのすだちあえ……31

あずき

韓国風あずき入りお焼き……19
あずきの福袋煮……25
あずきのホットケーキ……39
小倉アイスクリーム……41
小倉シャーベット……41

うずらまめ

うずらまめ入りミネストローネ……6
うずらまめのハンバーグ……20
うずらまめの天ぷら……24

手亡（てぼう）

手亡とフルーツのフリッター……24
手亡のチーズあえ……32
手亡のハンバーガー……37

ひよこ豆

ひよこ豆(ガルバンゾー)のチーズオムレツ…14
ひよこ豆(ガルバンゾー)のカレーチャーハン…33

その他

二色の花豆の和風サラダ……11
三色豆の薄蜜煮……42



あずきの花



手亡（てぼう）の花



金時豆の花



財団法人　日本豆類基金協会
〒100-0004 東京都千代田区大手町1-8-3
TEL.03(3270)2809　FAX.03(3270)2930
URL. http://www.mame.or.jp/

06.10／70