



豆クッキング

*Beans
Cooking
Lab*

豆の達人
これであなかも

豆クッキング

監修・料理／小川久恵(女子栄養大学短期大学部 教授)

撮影／古島万理子

豆についての情報や、いろいろな豆料理がいっぱい!
<http://www.mame.or.jp/>

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 JAビル
E-mail: info@mame.or.jp
FAX: 03-3270-2930

06.01/10

財団法人 日本豆類基金協会



乾燥豆のゆで方

でんぷん質主体の乾燥豆の
基本のゆでかたを金時豆を使って紹介します。

STEP1 水に浸す

さつと洗った金時豆200g
を水に浸しておきます。水に
つけたときに、浮いてしまっ
豆やカビがはえた豆はとり
のぞいておきましょう。

Lab Q1なぜ浸水させるのか？

A…水に浸してからゆでた
ほうがふくら早く仕上がる
からです。吸水に時間がかか
る小豆(ささげ)は、夏場に室
温が高くなると、いやな臭い
がすることもあるので冷蔵庫
に入れたほうがいいでしょう。

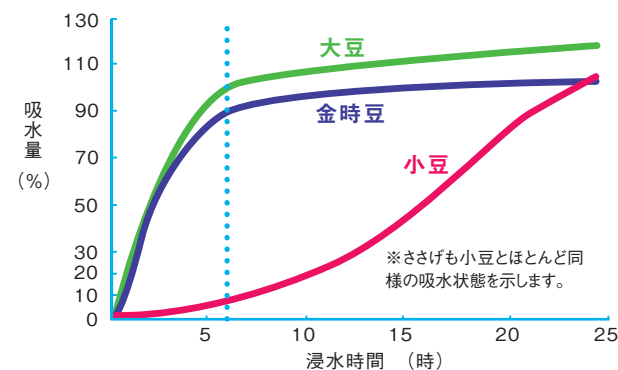


金時豆100gを6時間水に浸した飽和状態の
ものと吸水前の豆の比較

Lab Q2どのくらいの時間、豆を浸すのか？

A…豆がじゅうぶん水を吸っ
た状態(飽和状態)になるに
は、どのくらいの時間をかけ

たらいいのか、それは豆の種類
によっても異なります。
小豆(ささげ)
は図のように
時間がかかり
ますがそれ以
外のものでんぷん質
主体の豆や大
豆は、6時間ほ
どで飽和状態
になります。
小豆(ささげ)
は前の晩から
水に浸してお
く方法と、水に
浸さずにいき
なり弱火で、長
時間ゆでていく
方法とがあり
ます。



豆の吸水による重量変化
(参考: 松元文子、吉松藤子「三訂調理実験」柴田書店)
※金時豆については、小川久恵の実験による。

STEP2 ゆでる

浸し汁ごと鍋を火にかけ、
豆をゆでます。ゆではじめは
水からが基本。皮と内部の温
度差がないほうが、豆の芯ま
で均に熱が伝わるからです。
沸騰するまでは強火、沸騰
したら弱火で、豆が水面から
顔を出さないよう乾燥を防
ぐために落としぶたをしてゆ
でます。途中で差し水(びっく
り水)をしながら、約1時間
ほど。鍋は熱伝導率が低く、
長く保温できる厚手の鍋が
向いています。



ゆで汁の温度を下げ、豆が水面から出ない
ようにびっくり水(差し水)をする

Lab Q4ゆでこぼすかどうか？

A…豆からアクが出るため
にゆで汁が黒く変色すること
があります。
ゆで汁には水溶性のビタミン
やミネラルが含まれているの
で、栄養的には捨てないほう
がいいのですが、アクや粘りの
少ないあんや、さらつとしてき
れいな色の煮豆を作りたいよ
うな場合は、2回ほどゆでこ
ぼします。

Lab Q5ゆであがりの目安は？

A…豆のでん
ぷん質が糊化し
てふつくとふ
くらんでくると
皮が割れてき
ます。料理の素
材としてやや硬
めに仕上げたい
のなら、少し割
れているぐらい、
軟らかく仕上
げたいのなら、大きく割れてい
る状態が目安です。いちばん
確実な見分け方は、味わって
みることに。ねつとりほっくりし
ているようなら軟らかく煮え
ている証拠。ごりごりとした
食感が残っているようなら硬
めに仕上がっています。



ゆであがった状態の金時豆

ゆで汁が多いと、豆を保存
する場合 不便です。栄養分
の含まれたゆで汁は捨てずに、
栄養を重視するか、色や香
りを優先させるか、目的によっ
て違ってきます。



100gずつ小分けし、日付を記して、冷蔵保存か
冷凍保存に回す。

密閉容器に入れ
て、夏場は2、3
日で、冬場は3、
4日で使い切る
ようにしましよ
う。冷凍庫で保
存する場合は、
冷凍用ビニール
袋などに入れて、
1か月で使い切
るのが目安です。

Lab Q6ゆであがった豆の保存方法は？

そのまま火にかけて水気を
蒸発させておきましょう。
A…豆を一度に使わない場合
は、1回の調理で使う分ずつ
小分けして使用予定の日時に
応じて、冷蔵保存または冷凍
保存をしておくに便利です。
近日中に使う予定がある
のなら、冷蔵庫保存を。豆を

小豆のクイックあんがとっても便利

小豆のフルーツ杏仁豆腐

材料(4人分)

あん(ゆで小豆…200g、砂糖…60g)
牛乳かん(牛乳…400ml、寒天(粉)…6g、アーモンドエッセンス…少量)
キウイフルーツ…1個、オレンジ…1個、いちご…4個

作り方

①牛乳を鍋に入れて温め、寒天粉を振
り入れ、2分ほど弱火で静かに煮たら、
アーモンドエッセンスを加えます。型に流
し、冷蔵庫で冷やしておきます。

②ゆで小豆に砂糖を加えて混ぜ、しば
らくおき(または電子レンジに1分か
け)、冷蔵庫で冷やします。
③果物を形よく切ります。固まった牛
乳かんを大きめのさいの目に切り、器
に盛って②の小豆あんをかけます。



野菜の旨みとチーズの風味がほっくり豆にしみこんで

金時豆と野菜のかんたんグラタン

材料(4人分)

ゆでた金時豆…200g、ハム…100g、にんにく…1かけ、
たまねぎ…100g、カラーピーマン(赤、黄)…各100g、
ズッキーニ…1本(150g)、マッシュルーム…50g、
油…大さじ2、塩…小さじ½、胡椒…少々、
グリエールチーズ…100g、オレガノ…小さじ½

作り方

①にんにくはスライスし、チーズ以外の
野菜とハムは豆の大きさに合わせて大
きめのさいの目に切っておきます。
②油を熱し、にんにくを焦がさないよう
に香りよく炒め、野菜、ハムを加えて、
最後に豆を加えて炒めます。塩、胡椒

で調味し、オレガノを加えて混ぜ合わ
せます。
③グラタン用の耐熱皿にバター少々を
塗り、炒めた材料を入れ、その上に刻ん
だグリエールチーズをのせて、200度の
オーブンで7～8分、チーズがとけるまで
焼きます。

豆の裏ワザ調理法実験

様々な調理器具を使って
豆をゆでる方法を検証します。

いろいろな 調理法の検証

でんぶん質主体の乾燥豆を「晩水に浸して時間をかけてこと煮る」という方法は、前ページの『調理の科学編』で紹介しました。

ちよつと復習してみましょう。

基本のゆで方のおさらい

水に浸した豆は浸した水ごと鍋に入れて火にかけ、沸騰するまで強火でゆでます。沸騰したら弱火にして、豆がゆで汁から出ないよう、乾燥を防ぐために落としぶたをしてゆでます。

途中で差し水をしながら、45分から70分ほど。豆が煮えると、ふつくとふくらんで皮が割れてきます。

以上が、第1

回で紹介した基本のゆで方です。この方法だと加熱に45〜70分はかかりました。

ところで、昔

ながらのこの基本のゆで方以外にも、調理時間を短縮したり、手間を省く便利な調理器具を使った方法があります。

ここでは電子レンジ、圧力鍋、土鍋の3つを使って豆をゆでる方法を実験します。それら3つの方法で豆をゆでた場合、時間や手間、仕上がりにどのような違いがあるのでしょうか。実際に実験した上で、その長所と短所、コツについて検証します。

Lab
setting

実験条件

用意するものは、でんぶん質主体の豆として大福豆各150g。さつと洗って、豆の3〜4倍の水に6時間浸しておきます。このとき、水に浮いた豆はとりのぞいておきます。

電子レンジ、圧力鍋、土鍋の3種の調理器具用に、浸水させた豆をそれぞれ用意します。

実験した季節は冬季のため、室内の気温は20度前後でした。気温によっても、豆の煮え方とくに余熱などを利用する場合）は違ってきます。

Lab 1 電子レンジ

耐熱容器に大



紙で豆の表面を覆う。

福豆と重曹小さじ2分の1（新しい豆の場合は少なめで可）、水3カップを加え、クッキングシートをやや大きめに丸く切って豆の表面を覆います。重曹（炭酸水素ナトリウム）はアルカリ性なので、組織（繊維）を軟らかくする性質があります。500Wの電子レンジで20分間加熱します。加熱後、黄色い汁と重曹臭さが出ますのでゆで汁を捨てて豆を洗います。ぬるま湯を入れてさらにレンジで5〜10分加熱します。固い場合はさらにレンジにかけます。



レンジに20分かけた状態。



さらに10分かけた状態。

ここが、Point

電子レンジ

電子レンジの加熱時間は短いので豆の組織を急速に軟らかくするために重曹を入れるのだが、豆のフラボノイド色素と重曹が作用して黄色い色と臭いが出てしまう。重曹は加熱によって発泡するので、皮がはじけて飛び散る場合もある。低いW数で加熱するほうがいい。豆の仕上がりはゴリゴリした感じが残りやすい。

圧力鍋

圧力鍋は蒸気圧を使って加熱時間を短くすることができる調理法。省エネ効果があり、調理時間を短縮することができるが、圧力がかかる時間が長いと、豆が軟らかくなりすぎる。また、圧力鍋の場合は豆の量を鍋の半分以下にしないと豆の皮などがはがれ、蒸気がぬける穴につまって危険なこともあるので、注意が必要。



圧力が下がって開けた状態。



豆と水を圧力鍋に入れる。

Lab 2 圧力鍋

圧力鍋に大福豆と水2.5カップを入れ、強火にかけます。沸騰まで約3分、圧力がかかってからは弱火にして3〜4分ほど加熱し、火を止めます。そのまま圧力が下がって鍋が開けられる状態になるまで待つてから、蓋をあけます。

圧力鍋は、余熱を上手に利用することがポイント。省エネと時間短縮にはなります。しかし、圧力がかかる時間が長いと、豆が軟らかくなりすぎてしまうこともあります。

圧力鍋によっては加熱時間に違いが出るので、手持ちの圧力鍋の癖を知った上で、コツをつかむ必要があります。

圧力鍋は火のあたりが柔らかく熱容量が大きいので、豆を煮るのに適しています。また保温性が高いので、加熱後に放置しておくだけで加熱調理を行ってくれます。その間、80度の状態を1〜2時間保たないと、豆はうまくゆでありません。



タオルと毛布で鍋をくるむ。

Lab 3 土鍋

大福豆を水2.5カップとともに土鍋に入れ、蓋をして火にかけます。沸騰まで約5分、沸騰後中小火で15〜20分加熱します。火を止めて土鍋を火からおろし、すばやく毛布でくるみます。

そのまま約1時間放置します。季節によって室温が違うので、できあがりを見見してみても、固いようなら再加熱します。

土鍋は火のあたりが柔らかく熱容量が大きいので、豆を煮るのに適しています。また保温性が高いので、加熱後に放置しておくだけで加熱調理を行ってくれます。その間、80度の状態を1〜2時間保たないと、豆はうまくゆでありません。



沸騰したら15分加熱する。

総合評価

いろいろな調理器具を使って実験してみたが、何かと気を使うことも多く、時間がかかるもののストープの上でとろ火で煮る昔ながらのやり方のほうが、楽ではないかとも思いました。

例えば電子レンジは、W数によって加減がむずかしく、また重曹を使うために黄色い色と臭いがつきます。圧力鍋は時間短縮にはなりますが、加熱しすぎに注意が必要です。土鍋を使う方法は、80度の状態を1〜2時間キープすることができれば、軟らかくなります。この保温の原理を応用した魔法瓶を使うやり方なら、豆を浸水させずにでき、火のそばについていられないときなど便利でしょう。

さらに時間を短縮したい場合は、豆を水でなく熱湯に浸すことで、6時間の浸水時間を2時間に短縮できます。いろいろな方法を試して、自分にあった方法を見つけてください。

魔法瓶調理法

80℃の状態を1〜2時間保つことができれば、長時間ゆでると同様に豆が仕上がるという保温の原理を利用した魔法瓶を使うやり方もお勧め。Lab1〜3の実験条件とは異なるが、乾燥豆と沸騰させた湯を魔法瓶いっぱいまで入れる。そのまま1〜2時間放置すると、豆が軟らかくゆであがる。



いろいろ試して自分にあったやり方を見つけてみましょう。

小川久恵



炒めた豚のkokと旨み、黒オリーブと豆の相性が抜群

大福豆と豚肉の煮込み

材料(4人分)

ゆでた大福豆…300g、ゆでたさやいんげん…30g、玉ねぎ…½個(100g)、黒オリーブ…50g、にんにく…½かけ、豚ロース肉(1cmの厚さ)…100g、塩・胡椒少量、小麦粉…大さじ1、油…大さじ1、ブイヨン…1杯、塩…小さじ½、胡椒適宜

作り方

①肉を1cmのさいの目に切り、塩と胡椒をふって、小麦粉をまぶします。②肉が鍋にくっつかないように、鍋をよくから焼きし、いったん冷まします。再度火にかけ、油を入れ、にんにくを焦がさないように炒めて香りを出します。ここに小麦粉をまぶした肉を入れてじっくりと炒めます。続いて1cm角に切った玉ねぎを加えて、さらに炒めます。

③豆とブイヨンを加え、全体を混ぜ合わせ、塩・胡椒を加えたらふたをして弱火にします。豆に味がしみて汁がほとんどなくなるまで15分ほど煮ます。④最後に黒オリーブ、3cmに切ったさやいんげんを加え、味をなじませてから火を止め、器に盛りつけます。

加工豆利用の料理

加工豆を使って、いろいろな調理の工夫でおいしく食べる方法をご紹介します。

加工豆の種類と特徴

近頃では、便利な加工豆や調理済みの豆がスーパーや百貨店などで入手できるようになりました。自分で乾燥豆をゆでる場合にくらべると、加工豆は素材としてすぐに料理に使うことができる点が、調理済みのものはそのまま食卓に出すことができるのが、大きな利点でしょう。

加工豆は、そのパッケージ法によって大きくふたつに別れます。缶詰または瓶詰、そしてプラスチックフィルムに包装されたもの。また、加工法には水煮と蒸し煮の2種類があります。蒸し煮は高温の蒸気で加熱したもので水煮より豆の成分の流出が少ないのが特徴です。缶詰の場合、汁液が充填されている場合は「水煮」、されていない



いろいろな加工豆

い場合は「ドライパック」と表示されています。また、ゆでた小豆に糖分を加えて煮込んだものは、「ゆであずき」と表示されています。

調理法の工夫

便利な加工豆ですが、そのまま食べるに硬めだったり、ばさついたり、そもそもそのような加工豆の食感を補う調理法としてお勧めしたいのは、1炊き込む 2煮込む 3つぶす、という方法。

豆の素朴な食感を補うには、とろみや粘りを上手に使い、味にメリハリをつける調理法がお勧め。豆と組み合わせる素材の相性が大事です。ポイントとは、A違う豆の食感をとりあわせる(例えばドライパックの豆とプラスチックフィルム入りの甘い煮豆)、B香辛料で味にメリハリをつける、肉や野菜と合わせて風味とコクを出す、C酸味を加えて味を引き締める、これらの方法を組み合わせて、簡単でおいしい豆料理に挑戦してみましょう。

Lab 1 炊き込む

缶詰のドライパックの豆とプラスチックフィルム入りの甘い煮豆を、米と一緒炊き込み、加えることで、ほどよい軟らかさと食感、味に仕上がります。

Point!

材料(4人分)
米…300g、五穀ミックス…60g
水…550ml
大納言缶詰(ドライパック)…280g
(140g入り×2缶)
金時豆の甘煮…280g
(真空パック140g入り×2袋)
塩…小¹/₂、白胡椒…大¹/₂

作り方
①米を洗い、五穀を混ぜ、水を加える。
②大納言缶詰を加えて炊く。炊き上がった金時豆の甘煮を加え、塩と胡椒を振り入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

五穀と甘い豆の相性が不思議なおいしさ
豆いっぱい五穀米

食感の違う豆を取り合わせる
硬めに仕上がっているドライパックの豆と、軟らかくとりとした甘煮の豆。このふたつを組み合わせることで、お互いをひきたてあつておいしくなります。

Lab 2 煮込む

ガルバンゾー(ひよこ豆)など外国産の豆の水煮缶詰は、ごろごろした食感やばさついた食感があり、そのまま食べるとやや硬めに感じます。カレーやシチューなど煮込む料理に使えば、軟らかくなるとともに、野菜のとろみや粘りによって食べやすくなります。

Point!

香辛料で味にメリハリをつける
肉や野菜と合わせて風味とコクを出す

豆の素朴な食感を補うために、香辛料を使って味にパンチをきかせる料理がお勧め。また、肉や野菜の旨みをじっくりと吸わせて風味とコクを補いましょう。

材料(4人分)

みじん切りのにんにく…1かけ、みじん切りの玉ねぎ…200g、油…大²/₃、2、
合い挽き肉…100g、じゃがいも…150g、すりおろしたにんじん…100g、
カレー粉…大²/₃、ガルバンゾー缶詰(水煮)…240g(1缶)、オクラ…80g、
水…400ml、固形スープの素…1個、塩…小¹/₂、胡椒…適宜
パセリライス(ご飯…600〜800g、バター…10g、塩…小¹/₂、
パセリのみじん切り…大²/₃)

作り方

①なべに油を熱し、にんにく、玉ねぎを色づくまでよく炒める。
②挽き肉を加えて、肉がばらばらになるまで炒める。
③皮をむいて2cmのさいの目切りにしたじゃがいもとにんじんを加えて炒める。
④カレー粉、ガルバンゾー、とろみを出すために刻んだオクラを加え、水、固形スープの素を入れて、20〜30分ほど煮込む。野菜が煮え、とろみが出てきたら、塩・胡椒で味を調えて火を止める。
⑤あたたかいご飯にバターと塩を混ぜ、パセリを加えたパセリライスを添えていただく。

Lab 3 つぶす

豆は、つぶしてとろみを出すことで、思いがけないおいしさに変化します。とろみの出た豆は、パンとの相性も抜群。またシャキシャキしたセロリなどの野菜に合わせると、新鮮な食感です。

Point!

酸味で味を引き締める

ソフトな味の豆は、その素朴なままの味だけでは、どうしてもぼんやりした印象になつてしまいます。ピクルスやレモンなどの酸味で味を引き締め、メリハリをつけると、ぐんとおしゃれで都会的な味になります。

材料(4人分)

金時豆缶詰(ドライパック)…130g(1缶)、クリームチーズ…50g、
ピクルス…大²/₃、玉ねぎ…20g、レモン汁…大¹/₂、
塩・粒黒胡椒…少々、薄切りにした黒パン、生野菜…適宜

作り方

①金時豆はフォークの背でつぶし、チーズを加えて、よく練り合わせる。
②みじん切りのピクルス、みじん切りにしてさらした玉ねぎ、レモン汁、塩を入れてさらによく混ぜる(硬い場合は牛乳で調整するとよい)。最後に黒胡椒を挽いて加え入れる。
③黒パン、野菜に添えて供する。

じゃがいもやオクラのとろみが
豆をなめらかに
ガルバンゾーのカレー



さわやかな酸味が黒パンとの相性抜群
金時豆のチーズディップ



甘みをつける3つの方法

基本…煮含めて甘く

小豆のアジア風黒ごまぜんざい



●材料(4人分)
大納言(ゆで)…90g 砂糖…40g
コーンスターチ…45g 砂糖…30g
A(牛乳…200ml、水…100ml)
マンゴーソース…適宜

●作り方

- ①大納言は小豆と同様にゆでて、水分を蒸発させ、砂糖を加えておく。
- ②鍋にコーンスターチ、砂糖を入れてよく混ぜ、Aを加え、火にかけてのり状になるまでさらによく混ぜる。
- ③①を加え、練らないように混ぜ合わせ、プリン型に入れて冷やし固める。
- ④型から抜いたブラマンジェにマンゴーソースをかけ、大納言の粒を飾る。

★マンゴーソースの作り方
マンゴー1個分の皮と種を除き、フードカッターにかけ、レモン汁大さじ1とコアントロー小さじ1を混ぜる。

応用2…シロップに漬けて甘く

大福豆コナツミルク



Beans Recipe

●材料(4人分)
小豆(乾)…150g
砂糖…150g
塩…軽くひとつまみ(0.45g)
A(白玉粉…40g 水…40ml)
黒ごまペースト…15g
オレンジピール…10g

●作り方

- ①小豆は基本の通りにゆで、砂糖を2回に分けて加える。2回目は10分程度の間隔をあげ、塩もいっしょに加え、水分がなくなるまで弱火で煮る。黒ごまペーストを加え、豆をつぶさないように混ぜ合わせて冷やす。
- ②Aを練って食べよい大きさの団子を作り、ゆでる。
- ③①と②を器に盛り、オレンジピールを薄切りにして飾る。

応用1…砂糖をかけるだけで甘く

大納言入りブラマンジェ



●材料(4人分)
大福豆(乾)…100g
A(砂糖…100g 水…150ml)
タピオカ(乾)…5g
ココナツミルク(缶)…150g
ミント(生)…適宜

●作り方

- ①大福豆は基本通りにゆでる(前号参照)。Aを煮溶かしたシロップに、水気を切った大福豆を加えて30分以上漬ける。
- ②タピオカは水に漬け、電子レンジ(弱)で3～4分加熱してすぐに冷たい水にとる。ココナツミルクは①のシロップで好みの甘さに調整する。
- ③豆とタピオカを器に入れ、②のココナツミルクを注ぎ、ミントの葉をのせる。



仕上げたい場合には、水に一晚(夏場などは冷蔵庫で)漬けるといいでしょう。

2 甘みをつける

豆がやわらかくゆで上がったから、乾燥時の豆と同重量の砂糖を2～3回に分けて加え、弱火で甘く煮含めます。

このほかに、ゆであがった豆に冷めないうちに砂糖をまぶして使う、またはシロップにつけて込む方法もあります。

★豆知識 甘い味つけの秘訣
砂糖は食品から水分を奪い取る力が大きいので、豆が十分にやわらかくなる前に砂糖を加えると、豆が脱水状態になってしまい、やわらかくなりません。



砂糖は2～3回に分けて加え、ゆっくりと豆に味を煮含める。

ですから、甘みをつけるときには豆がやわらかくなつてから2～3回に分けて砂糖を入れましょう。

3 甘みを深める

砂糖を入れたら、仕上げる塩をごく少量加えて甘みを引き立てます。5～10分ほど煮て味をなじませます。

★豆知識 味の対比効果
甘みを強めるために、少量の塩を加えます。これは味の対比



砂糖が豆に浸透したら、ごく少量の塩を加えて甘みを引き立てる。

効果といて、塩味が砂糖の甘みを引き立て、より強く甘さを感じられるからです。ただし塩は塩味を感じさせないくらい少量に。砂糖の重量の0.3%が塩の分量の目安です。

Beans Introduction



おおふくめ

大福豆

白いんげん豆の仲間。種皮だけでなく、へその部分まで白い、美しい豆です。甘納豆や煮豆、和菓子などの原料として使われていますが、どんな料理にも向く万能素材です。



小豆

大納言

色も形も似ていますが、小豆よりも大粒なのが大納言。どちらもその含有成分には利尿作用など身体を健康にさせる働きがあり、古くから薬効が注目されています。

1 弱火でゆでる

小豆をよく洗ったら鍋に入れ、豆の3～4倍の水を加えて火にかけます。沸騰したら差し水(びつくり水)をしながら、落としぶたをして弱火で静かに加熱。

沸騰したら2～3分静かに煮立て、ゆでこぼします。これを「渋きり」といいます。ゆでこぼしたら、

水を加えて再び火にかけ、沸騰後は差し水と落としぶたをして弱火に。

ただし、小豆の渋みの元はポリフェノールの成分です。ゆで汁に溶け出した小豆の栄養を逃さずに利用するなら、ゆでこぼす必要はないでしょう。

★豆知識 豆の水漬け
乾燥豆を水に漬けるのは、豆全体を吸水させて、煮えやすくするのが目的です。ですから、ほとんどの豆は「水漬けしてからゆでる」のが基本なのです。

しかし、小豆は水漬けないでゆでても大丈夫。小豆は水に漬けても皮からほとんど吸水し

ません。水を吸うのは「へそ」といわれる胚座からが大半です。水漬けても吸水がすぐには進まないため、水漬けてもしくなくとも豆の吸水量に大きな差が出ません。そのため、他の豆類と異なり、小豆を煮る時は水漬けないでそのまま加熱することが多いのです。

また、乾燥豆は秋に収穫し、乾燥させて通年流通しているのですが、秋から冬にかけて出回る新豆は煮えやすいのですが、梅雨を越す頃になると豆粒によつては吸水しにくいものも出てきて、煮えむらが出やすくなります。煮えむらのないように

アジアにはおいしいお菓子がたくさんあります。健康志向の中でとりわけ注目されているのが、いろいろな豆のアジアンスイーツ。今回は小豆で「甘い味つけ」をマスターしましょう。

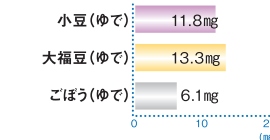
豆で楽しむ「甘い味」

豆の調理術

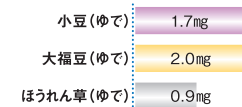


Beans Data

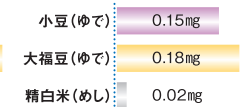
①食物繊維の含有量比較



②鉄分の含有量比較



③ビタミンB₁の含有量比較



いずれも食品100g中の含有量。※五訂食品成分表より

豆の栄養と健康

小豆や大福豆などには食物繊維が豊富で、不足しがちな鉄分などのミネラルや野菜ではとりにくいビタミンB₁も含まれています。とくにビタミンB₁は水溶性なので、豆のゆで汁も余さず食べられる調理がおすすめです。



いろいろな豆で滋味豊かに
五目豆のヘルシーお粥



素材の加工豆でサッと作れる
ミックスビーンズのかき揚げ

●材料(4人分)
大福豆…(乾)50g／(ゆで)100g
金時豆…(乾)50g／(ゆで)100g
マリネ液(ワインヴィネガー・バルサミコ各大[※]2、レモン汁小[※]2を加えた合計)…70ml
白ワイン…70ml
サラダ油…70ml
A塩…小さじ¹/₂ 粒こしょう(白)…5粒
ロリエ…1枚
紫キャベツ…50g
塩…軽くひとつまみ(紫キャベツの重量の1%が目安)
マリネ液B[酢…大[※]1、砂糖…適宜]
パセリのみじん切り…適宜

- 作り方
①大福豆と金時豆は基本通りにゆでる(3月号参照)。※冷凍保存した豆を使う場合は、電子レンジで再加熱してゆでたての状態にする。
②Aにロリエを加えて煮立て、①を加えて1時間以上漬け込む。
③紫キャベツはせん切りにして塩でもみ、水気をきってBに1時間以上漬け込む。
④②と③を器に盛り合わせ、パセリを散らす。

●材料(4人分)
金時豆…(乾)50g／(ゆで)100g
大福豆…(乾)50g／(ゆで)100g
小豆…(乾)50g／(ゆで)100g
虎豆…(乾)50g／(ゆで)100g
ひよこ豆…(乾)50g／(ゆで)100g
米…100g
水…1000ml 塩…小¹/₂g

- 作り方
①豆は種類別にやわらかくゆでる(3月号参照)。※冷凍保存した豆を使う場合は必要な分量を計量する。
②米を洗って分量の水を加え、強火にかける。沸騰後は弱火にして、ふきこばれないように注意してお粥を炊く。(約50分ぐらい)
③①の豆をそれぞれ崩さないようにして②に混ぜ入れ、塩で味をととのえ、3分ぐらい煮て火を止める。※冷凍豆を用いる場合は解凍しないでそのまま加え、豆がふっくらするまで約20分加熱する。

●材料(4人分)
ブロッコリー…60g
プロセスチーズ…60g
ミックスビーンズ缶詰(ドライパック)…120g
天ぷら粉…70g
水…110ml
揚げ油…適宜
塩・胡椒・山椒塩・レモン…各適宜

- 作り方
①ブロッコリーは小さな房に分ける。チーズは角切りにする。
②天ぷら粉を分量の水でかために溶き、①と豆を加えて混ぜる。
③鍋に揚げ油を熱し、②を1スプーンずつ落として揚げる。
④揚げたてに、塩・胡椒、山椒塩、レモン汁などをふっていたく。



熱い豆を煮立てたマリネ液に漬けて味を含ませる
ビーンズマリネ

Beans Recipe

Beans Introduction

どの豆も乾燥豆(右の小さい粒)をゆでると約2倍にふくれて(左の大きい粒)色も少し変化する。
※写真は実物大です。



少しずつでも全部でも手間は同じですから、乾燥豆をゆでるときは、ひと袋全部ゆでてしましましょう。鍋に残ったゆで汁には豆のうまみと栄養分が含まれているので、スープや煮物に豆と一緒に加えてください。炒め物もとろみをつけて仕上げれば、ゆで汁を有効活用できます。その日に調理しない豆は、しっかり水気をきって冷凍保存すると、あとで一粒ずつパラリとして必要な分だけ使えて便利。冷凍豆はそのまま加熱調理すれば、ほっくりと仕上がります。

冷凍ストックがないときは、水煮や蒸し煮など素材として加工された豆を使うと便利です。水煮の場合、汁液が充填されているものには「水煮」、されていないものは「ドライパック」という表示があります。また、小豆に糖分を加えて甘く味つけたものは「ゆであずき」と表示されています。用途に応じて使い分けましょう。



旬菜や肉と一緒に煮込んで豆のうま味を深める
金時豆と春キャベツのスープ煮

●材料(4人分)
金時豆…(乾)200g／(ゆで)400g
春キャベツ…400g にんにく…1かけ
バター…20g
薄切り豚肉…200g
トマトピューレ…70ml
水…400ml 固形スープの素…¹/₂個 塩…少量

- 作り方
①金時豆は基本通りにゆでる(3月号参照)。※冷凍保存した豆を使う場合は解凍しないで400g分を計量して用意する。
②キャベツはざく切りに、にんにくは薄切りにする。豚肉は一口大に切る。厚手の鍋にバターを入れて熱し、にんにくを香りが出るように炒める。キャベツを加えて全体にバターがなじんだら、豚肉をキャベツの上に広げるように入れる。
③②にトマトピューレと水を加えて混ぜ、砕いた固形スープの素、①の豆を加えてキャベツがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加えて味をととのえる。※冷凍豆を用いる場合は解凍しないでそのまま鍋に入れ、20〜30分煮込むと豆がふっくらとなり味もなじむ。仕上げに塩を加えて味をととのえる。



マスタースタイルしたい！

豆の調理術

ゆで豆の冷凍保存と利用

栄養豊富な豆は、毎日の食卓に欠かせません。たっぷりゆでて、冷凍保存しておくとき忙しいときでもサッとおいしい豆料理が作れます。豆のレシピと冷凍保存術をご紹介します。