

3STEP 豆クッキング

by ヤミーさん



お豆の力で、 カラダもココロもパワーアップ。

日本人の食生活に欠かせない栄養たっぷりの「豆」。
たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれており、
ヘルシー食材として世界各国で注目を集めています。
そんな豆を使って、生活の中の様々なシーンや気分に応じ、
おいしく、簡単に作れるオシャレなレシピを40種類ご紹介し
ます！ヘルシーで楽しめるレシピがいっぱいだから、
きっと「誰かに作ってあげたい。」と思えるはず。

料理/監修：ヤミーさん プロフィール

輸入食材店「カルディコーヒーファーム」に勤務しながら料理研究家としても活躍中。輸入食材の知識を活かし、フライパン、1口コンロ、電子レンジ、オーブントースターを使って3ステップで作れる簡単レシピが大人気。2008年からは雑誌「オレンジページ」における(附)日本豆類基金協会の広告でも、3ステップで簡単に作れる豆の料理やデザートオリジナルレシピを多数紹介。



おいしく、ちゃっかり！ キレイになれちゃう豆レシピ

- ミックスビーンズときゅうりの……………5
ヨーグルトサラダ
- ひよこ豆と夏野菜のトマト煮込み……………6
- 金時豆フィリングのピーマンドルマ……………7
- うずら豆とレタスの蒸し煮……………8
- 大福豆と温野菜のサラダ風パスタ……………9
- 白花豆のピュレと菜の花のサラダ……………10

気合いをいれて、いざ！ がっつり系の豆レシピ

- 白花豆とオイルサーディンの重ね焼き……………11
- ひよこ豆バーグサンド……………12
- 金時豆のボルペッティーネ……………13
- ささげの甘辛炒め丼……………14
- ひよこ豆と野菜のインド風天ぷら……………15
- 大福豆と鶏肉のつくね丼……………16

落ち込んだ日も、あるよね。 元気が出る豆レシピ

- 青えんどうとキャベツのスープ……………17
- 大福豆とアサリの煮込み……………18
- レンズ豆とブロッコリーのスープ……………19
- うずら豆の Pasta・エ・ファジョーリ……………20
- 大福豆と野菜のリゾット……………21
- 金時豆のマッシュピーズコロッケ……………22

忙しい時こそ、栄養を！ ちゃちゃっと作れる豆レシピ

- レンズ豆のインド風カレー……………23
- うずら豆と2種類のきのこの
赤ワイン炒め煮……………24
- 虎豆のピリ辛オリーブオイル煮……………25
- 手亡のレモンマリネ……………26



休日のはんびりと寝坊して。 ランチ豆レシピ

- 白いんげん豆のトマト煮込み……………27
ペイクドビーンズ
- レッドキドニーとアサリの Pasta……………28
- バジル風味の Pasta 入り……………29
大福豆と野菜スープ
- 白花豆とツナのサラダ……………30
- 青えんどうと野菜のインド風お焼き……………31
- ささげと豚肉のクリームシチュー……………32

ワイワイ楽しく！ おもてなし豆レシピ

- 手亡と塩豚の煮込み……………33
- 虎豆とほうれん草の
クリームチーズタルト……………34
- 大福豆とグリーンピースの……………35
サモサ風揚げ餃子
- 金時豆とじゃがいものほくほくグラタン……………36
- ひよこ豆ローフとロースト野菜……………37
- 金時豆のコッテージパイ……………38

ごほうびおやつも、ヘルシーに。 うっとり豆スイーツ

- スイート小豆おこわ……………39
- 白花豆とごまの茶巾まんじゅう……………40
- レンズ豆のケーキ・サレ……………41
- ミックスビーンズとドライフルーツの……………42
中東風ぜんざい
- 金時豆のモンブラン……………43
- 白いんげん豆とオレンジの……………44
クrostタータ



- 加工豆の上手な使い方……………45
- 豆の種類別索引……………46

お豆のパワーで、毎

小さいけれど、カラダにうれしい栄養がぎっしり!

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなど様々な栄養を含んだお豆。
この植物の生命のもとを丸ごと利用できる天然のサプリメントを活用しない手はありません。
日々の食事でおいしく、賢く、栄養をチャージしちゃいましょう。

●米や麦との相性が良い豆のたんぱく質!

豆は肉や魚に匹敵するほど、たんぱく質を豊富に含んでいます。また、リジンなど米麦には少ない必須アミノ酸を多く含み、一緒に食べればアミノ酸バランスが向上します。

●カルシウム、鉄など、ミネラルの宝庫!

骨や歯に必要なカルシウム、赤血球に必要な鉄を始め、亜鉛、マグネシウムなど様々なミネラルに富んでいます。

●ビタミンB群が豊富!

糖質のエネルギー変換に必要なビタミンB1、脂質の分解にかかわるビタミンB2を始めとし、主要栄養素の代謝に不可欠なビタミンB群を豊富に含んでいます。

●でんぷんが多くても、ヘルシー!

レシピで使用した豆はどれもでんぷんが多く含まれていますが、煮ると一部が難消化性でんぷんに変化して食物繊維と同じ働きをする上、脂質はほとんど含んでいません。

●さつまいもより、はるかに多い食物繊維!

豆は不足しがちな食物繊維を多く含む食品の代表的存在。便秘や生活習慣病の予防にオススメです。

●今話題のポリフェノールも!

抗酸化作用があるとして注目されているポリフェノール。あずき、金時豆など、一般に濃い色の豆に多く含まれています。

カタチも、味わいも、食べ方もいろいろ。

お惣菜から和菓子まで、古くから食べ継がれてきたお豆。

日本では甘い味付けが多いのに対し、世界では肉、魚介、野菜やスパイスを使った様々な食べ方があります。
工夫次第でどんどん広がるお豆のおいしさを、もっと気軽に楽しんでください。

レシピで使用した豆の種類



小豆



ささげ



金時豆



手亡(てぼう)

いんげん豆



うずら豆



虎豆



大福豆(おおふくまめ)

いんげん豆



レッドキドニー



カンネリーニ



白花豆

べにばないんげん



青えんどう

えんどう



ひよこ豆



ブラウンレンティル

レンズ豆



レッドレンティル

レンズ豆

日をもっとおいしく!

意外とカンタン! 乾燥豆のゆで方

思っているより、カンタンな乾燥豆の下ごしらえ。

おすすめしたいのは、時間に余裕のある休日などに1袋分まとめてゆでて冷凍保存すること。
手間のかかるイメージの豆が、いつでも手軽に使える便利な食材に変わります。

step ① 乾燥豆を戻す

1. たっぶりの水に豆を入れ、かき混ぜながらサッと洗ったら水気を切る。
2. 洗った豆とその4倍程度の水を入れ、そのまま6~8時間浸す。
(皮にシワがなく、豆がふっくら膨らめばOK。)

注意!
小豆、ささげ、レンズ豆は
水で戻す必要がありません。

step ② 豆を“下ゆで”する

1. 厚手の鍋に浸し汁ごと入れて強火にかける。アクが浮いてきたら、おたまですくい取る。アクが多い場合は、ゆで汁を捨てて新しい水と入れ替える。
2. 沸騰したら豆の2分の1の量の水を注ぎ入れて湯の温度を下げる。
3. 再び煮立ったら弱火にし、途中、豆が水面から出ないように適宜水を足す。
4. 豆を指先で軽くつまんでつぶれる程度になったらゆであがり。



ゆで時間の目安(3で弱火にしてから)

ささげ	(てぼう)手亡	金時豆	青えんどう	虎豆	うずら豆	白花豆	(おおみくまめ)大福豆
30~40分	40~50分	50分	50分	60分	60分	60~70分	70分

下ゆでした豆の保存方法

1. ゆであがった豆の粗熱を取ったらフリーザーバッグやプラスチック製密閉容器などに小分けし、日付を書いて冷蔵庫の冷凍室で保存。
2. スープ用等であればゆで汁ごと冷凍、炒め物用等であれば豆だけ冷凍と使い分けると便利。
3. 冷凍した豆は、1か月で使い切るのが目安。
4. 使うときは電子レンジで解凍。(豆を煮込む料理の場合は、半解凍又は冷凍のままでもOK。)

Memo
1カップの乾燥豆はゆでると
およそ2.5カップになります。



こんな裏ワザも!

- 熱湯で戻す: 乾燥豆を戻すときに水の代わりに熱湯を使えば、浸す時間は約2時間でOK。
- 魔法瓶でゆでる: 戻しを省略して乾燥豆をそのまま魔法瓶に入れ、沸騰した湯を瓶一杯まで注ぎ入れて栓をすれば5~6時間でゆであがり。



おいしく、ちゃっかり！
キレイになれちゃう
豆レシピ

ビタミン、ミネラルが豊富な豆と野菜をたっぷり使った料理は、カラダにもうれしいおいしさです。

マメに食べて、内側からキレイ&ヘルシーをめざしましょ♪



ミックスビーンズときゅうりのヨーグルトサラダ

みじん切りの野菜と豆を、ヨーグルトソースで和えたインド風のサラダです。さっぱりしていて、夏の朝食にもおすすめ。ディップやカレーの付け合わせとしてもどうぞ！

作り方

- 1 きゅうり、玉ねぎを粗みじん切りにし、塩もみをして水分が出るまで10分置き、水気を絞っておく。
- 2 ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 3 ②に①とミックスビーンズを加えて混ぜ合わせたら、香菜を添えて出来上がり！

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分81Kcal)

ミックスビーンズ(ドライパック)…100g
きゅうり……………1本
玉ねぎ……………1/8個
塩……………小さじ1/4
A ヨーグルト……………1カップ
塩……………小さじ1/4
はちみつ……………小さじ1
香菜(飾り用)……………適量



ひよこ豆と夏野菜の トマト煮込み

ほんのリスパイスが香る♪夏野菜たっぷりの煮込み料理。
野菜がとろりとすればOKなので、あつという間にできちゃいます。
パンにも合うし、ごはんにかけてもおいしいし、パスタソースにもどうぞ!

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 255Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

ひよこ豆(水煮缶) ……………	1カップ
鶏もも肉 ……………	1枚(250g)
塩 ……………	小さじ1/4
ズッキーニ ……………	1本
ピーマン ……………	2個
パプリカ ……………	1/2個
にんにく ……………	1かけ
オリーブオイル ……………	大さじ1
A [カレー粉 ……………	小さじ1/2
塩 ……………	小さじ1/2
トマトの水煮缶(カットタイプ) …	1缶(400g)

作り方

- 1 ひよこ豆は水気を切っておく。鶏肉はひとくち大に切って塩をもみ込む。ズッキーニは1cmの厚さの輪切りに、ピーマンとパプリカは乱切りにする。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏肉は中火で皮から焼き、焼き色がついたら裏に返し、野菜を加えて油がなじむまで炒める。
- 3 ②にひよこ豆、Aを加えてなじむまで炒め、トマトの水煮を加えて蓋をし、10分煮込んで出来上がり!

金時豆フィリングのピーマンドルマ

ドルマとは野菜をくり抜き、中に詰め物をしたトルコやギリシャの料理。
とろりとしたピーマンとほっくりお豆の食感の対比が絶妙！
ボリュームたっぷり、やさしい味のおかずです。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 273Kcal)

金時豆(乾燥)……………140g
(ゆでた豆なら2カップ)

ピーマン……………8個

玉ねぎ……………1/2個

ベーコン……………2枚

A パセリ(みじん切り)……………大さじ2

米……………1/4カップ

A 塩……………小さじ1

こしょう……………小さじ1/4

オリーブオイル……………大さじ1

B 野菜ジュース……………1カップ

水……………2カップ

B バター(有塩)……………10g

ローリエ……………1枚

作り方

① 金時豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。ピーマンはへたを切り落として種とわたを取り除いておく。

② ビニール袋に①の材料(ピーマン以外)とAを入れ、豆をつぶすようにもみ合わせ、ピーマンに詰める。

③ 直径15cmほどの小鍋にBを入れ、②を倒れないように隙間なく並べ、蓋をして20分ほど煮込み、ピーマンがたくたくになったら出来上がり！





うずら豆とレタスの蒸し煮

材料

(レンビ:4人分/カロリー:1人分 139Kcal)
(フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

うずら豆(乾燥).....	70g
(ゆでた豆なら1カップ)	
レタス.....	1/2個
オリーブオイル.....	大さじ2
バター(有塩).....	10g
塩.....	小さじ1/8
こしょう.....	小さじ1/8
パルメザンチーズ.....	適量

レタスとうずら豆をオリーブオイルで和えて蒸し煮にしただけ。
シンプルでサッと出来ちゃう一皿。
付け合わせやもう一品欲しい時の強いみかたです！

作り方

- 1 うずら豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。レタスは4等分のくし形に切る。
- 2 フライパンに、①を入れてオリーブオイルを振りかけ、蓋をして5分ほど蒸し煮にする。
- 3 ②にバターと塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、バターが絡んだら皿に盛りつける。すりおろしたパルメザンチーズを振りかけたら出来上がり！



大福豆と温野菜の サラダ風パスタ

野菜とお豆の自然の旨みを愉しむサラダ感覚のパスタ。
具材それぞれの味がしっかりなじんだソースは充実の味わい。
お豆は少し崩れるくらいまで煮ておくとパスタに味が絡んでおいしい♪

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 535Kcal)
(電子レンジ:600w)

大福豆(乾燥).....	140g
(ゆでた豆なら2カップ)	
スパゲッティ.....	300g
ブロッコリー.....	1/2株
キャベツ.....	4枚
かぼちゃ.....	1/8個
プチトマト.....	10個
にんにく.....	2かけ
A 塩.....	小さじ1/2
オリーブオイル.....	大さじ3
スパゲッティのゆで汁.....	大さじ2
こしょう.....	適量

作り方

- 1 大福豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。スパゲッティは塩大さじ2を加えた水3Lを沸騰させてパッケージに表示された時間どおりにゆでる。
- 2 ブロッコリーとキャベツはひとくち大に、かぼちゃは5mmの厚さに、プチトマトは半分に切る。にんにくは芯の芽を取り除いてからつぶす。
- 3 耐熱ボウルに、②と大福豆、Aを入れて混ぜ合わせ、クッキングシートをかぶせて電子レンジで10分加熱。スパゲッティのゆで汁、よく水気を切ったスパゲッティ、こしょうを加えて混ぜたら出来上がり!



白花豆のピューレと 菜の花のサラダ

白花豆を裏ごししてオリーブオイルでのぼしたピューレは、マッシュポテトよりずっとなめらかでクリーミー。菜の花と一緒にいただくと、ほろ苦さも加わってなんだか食が進んじゃいます。



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 173Kcal)
電子レンジ:600w

白花豆(乾燥).....	60g
(ゆでた豆なら1カップ)	
菜の花.....	1束
オリーブオイル.....	大さじ2
A 塩.....	小さじ1/4
オリーブオイル.....	大さじ2
水.....	大さじ2

作り方

- 1 白花豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。菜の花はかたい茎の下部を切り落とし、塩ゆでした後に冷水に入れて色止めし、水気を切ってからオリーブオイルをまぶす。
- 2 白花豆は飾り用に適量を残し、それ以外は温かいうちにザルで裏ごしし、耐熱容器に入れてAを加えて混ぜ合わせ、ラップをしてレンジで1分30秒加熱する。
- 3 お皿に①の菜の花と②のピューレを盛りつけ、飾り用の豆を添えて出来上がり!

気合いをいれて、いざ!
がっつき系の
豆レシピ

ヘルシーなのに見るからにボリューム感たっぷりのうれしい料理。
腹べこのお腹や食べざかりのお腹也大満足。
食物繊維が豊富なお豆は、腹持ちの良さも抜群!



白花豆と
オイルサーディンの
重ね焼き

耐熱容器に材料を重ね入れ、上から生クリームを注いでレンジでチン。
あとはパン粉と粉チーズをかけてトースターで焼くだけ!
耐熱容器ひとつで、白花豆がほくほくに。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 442Kcal)
(電子レンジ:600w/オーブントースター:1000w)

白花豆(乾燥).....	120g
	(ゆでた豆なら2カップ)
玉ねぎ.....	1個
にんにく.....	1かけ
オイルサーディン.....	2缶
バター(有塩).....	20g
生クリーム.....	1/2カップ
A 塩.....	小さじ1/2
こしょう.....	小さじ1/8
パン粉.....	1/4カップ
粉チーズ.....	大さじ2

作り方

- 1 白花豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。にんにく、玉ねぎは薄切りにし、オイルサーディンは油を切る。Aは混ぜておく。
- 2 耐熱容器にバター(分量外)をぬり、白花豆の1/3量を敷きつめ、玉ねぎ1/2量、にんにく1/2量、バターをちぎって1/2量、オイルサーディン1缶分を層に重ね、再度1/3量の豆、玉ねぎ、にんにく、バター各1/2量、オイルサーディン1缶分を順番に重ね、最後に残りの豆を敷きつめてAを注ぐ。
- 3 ②にラップをしてレンジで10分加熱したら取り出す。ラップをはずしてパン粉と粉チーズを振りかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いて出来上がり!



ひよこ豆バーグサンド お肉を一切使わずに作ったお豆のハンバーグをマフィンではさみました。外はサクッ、中はふんわり、旨みたっぷりて充実感のある味わい。ヘルシーなのにおいしいと子供にも大人にも大評判!

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 418Kcal)
 オープントースター:1000w
 フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

ひよこ豆(水煮缶)……………300g
 玉ねぎ……………1/2個
 パン粉(乾燥・中目)……………1/4カップ
 イングリッシュマフィン(直径約9cm)…4個
 リーフレタス……………4枚
 牛乳……………1/4カップ
 乾燥パセリ……………小さじ1
 A 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………小さじ1/8
 薄力粉(まぶし用)……………適量
 オリーブオイルまたはサラダ油……………適量
 バター(有塩)……………適量
 マスタード……………適量
 ケチャップ……………適量

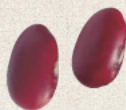
作り方

- 1 ひよこ豆は水気を切り、ビニール袋に入れてもみつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。パン粉は袋に入れてもみ、さらに細かくする。イングリッシュマフンは半分に割り、内側を上にしてオープントースターで約2分焼く。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ポウルにパン粉と牛乳を入れてふやかし、ひよこ豆と玉ねぎのみじん切り、Aを加えてよく練る。タネができれば4等分して薄力粉をまぶしながら丸め、ハンバーグ状に平たくする。※タネがやわらか過ぎたら薄力粉(分量外)を加え調節。
- 3 フライパンにオイルを多めに入れて中火で熱し、②を並べ両面をじっくり揚げ焼きし、中まで火が通ったらキッチンペーパーに取る。イングリッシュマフィンにバターをぬり、レタス、豆バーグのをせ、さらにマスタードとケチャップをかけたら、出来上がり!

金時豆のポルペティーネ

ポルペティーネは、もともとはイタリアのミートボール。
お肉の代わりに金時豆を使ってヘルシーメニューに。

中に入れたレーズンがアクセントになって、びっくりするくらいおいしいのです。



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 398Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

金時豆(乾燥)	140g
(ゆでた豆なら2カップ)	
ベーコン	2枚
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/4個
パン粉	1カップ
粉チーズ	大さじ3
レーズン	大さじ3
A パセリ(みじん切り)	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	小さじ1/8
卵	1個
薄力粉	適量
オリーブオイル	大さじ3
トマトの水煮缶(カットタイプ)	1缶(400g)
塩	小さじ1/4
パセリ(飾り用)	適量

作り方

- 1 金時豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。ベーコン、にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ビニール袋に①と、Aを加えてよくもみあわせ、豆が半分ほどつぶれたら、8等分にして丸め薄力粉をまぶす。
※タネがやわらか過ぎたらパン粉(分量外)を加え調節。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、②を転がしながら全面に焼き色をつけ、端によせる。空いたところにトマトの水煮と塩を入れて蓋をし、火が通ったらパセリのみじん切りを振りかけて出来上がり!



ささげの甘辛炒め丼

まるでお肉みたい…だけどお肉は一切入りません！
ささげを味噌や豆板醤で甘辛く炒めてごはんにかけるだけ。
しっかり味付けされたささげは食べごたえ抜群です♪



作り方

- 1 ささげはやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。しいたけ、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油と①の長ねぎ、しょうがを入れて中火にかける。香りが立ってきたら、しいたけ、ささげを加えて火が通るまで炒め、Aを加える。照りが出てきたらごま油を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- 3 どんぶりに盛ったごはんの上にレタスの細切りとかいわれ大根をのせ、②をかけて出来上がり！

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 550Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

ささげ(乾燥)……………	140g
(ゆでた豆なら2カップ)	
しいたけ……………	2枚
長ねぎ(白い部分)……………	1本
しょうが……………	1かけ
サラダ油……………	大さじ1
みそ……………	50g
豆板醤……………	小さじ1
A 砂糖……………	大さじ2
酒……………	大さじ2
しょうゆ……………	小さじ2
水……………	大さじ2
ごま油……………	大さじ1
かいわれ大根……………	適量
レタス(細切り)……………	適量
ごはん……………	どんぶり4杯分





ひよこ豆と野菜の インド風天ぷら

インドではパコラと呼ばれる香辛料が入ったちょっとスパイシーな天ぷら。本場では衣にひよこ豆の粉を使いますが、小麦粉+つぶしたひよこ豆にアレンジ。具の野菜は、玉ねぎ、にんじん、春菊のほか何でもOK。

材料

(レシピ:8個分/1人分(2個) 332Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

ひよこ豆(ドライパック)……………	100g	
玉ねぎ……………	1/2個	
にんじん……………	30g	
春菊……………	30g	
A	薄力粉……………	1カップ
	レッドペッパーパウダー……………	小さじ1/4
	ターメリックパウダー……………	小さじ1/2
	塩……………	小さじ1/2
	水……………	100~150ml
揚げ油……………	鍋底から1cm目安	

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、春菊は3cmぐらいのざく切りにする。ひよこ豆のうち半量を、ビニール袋に入れてもみつぶす。
- 2 ポウルにAの材料と①のつぶしたひよこ豆を入れて混ぜ合わせ、衣を作る。水を少しずつ加えながら、ホットケーキ生地ほどのかたさに調節する。
- 3 ①の野菜と、残り半量のつぶしていないひよこ豆を、②の衣に加えて混ぜ合わせ、中火で熱した油(約180℃)に落としてじっくり揚げれば出来上がり!

大福豆と鶏肉のつくね丼

大きなつくねがドーンとのっかったボリューム満点の丼物。
お豆の入ったつくねは、外はカリッ、中はふんわり。
野菜と紅しょうがを添えていただきます。



作り方

- 1 大福豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。大葉はみじん切りにしてビニール袋に入れ、大福豆とAを加えてもみ合わせる。粘りが出たら12等分にして丸め、1cmほどの厚さにつぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、①を両面ともこんがりと焼く。Bを混ぜ合わせながら加え、水分が飛んで照りが出るまで煮る。
- 3 器にごはんを盛り、②とキャベツの千切り、水菜のざく切り、白髪ねぎ、紅しょうがをのせて出来上がり!

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分606Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

大福豆(乾燥).....	70g
(ゆでた豆なら1カップ)	
大葉.....	8枚
鶏ひき肉.....	200g
しょうが(すりおろし).....	小さじ1
A 炒りごま.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/4
片栗粉.....	大さじ1
酒.....	大さじ2
みりん.....	大さじ2
B 砂糖.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ1
水.....	1/4カップ
片栗粉.....	小さじ2
サラダ油.....	大さじ1
ごはん.....	どんぶり4杯分
キャベツ(千切り).....	適量
水菜(ざく切り).....	適量
白髪ねぎ.....	適量
紅しょうが.....	適量



落ち込んだ日も、
あるよね。
元気が出る豆レシピ

カゼをひいたり、元気がでない日には消化のよいもの、
カラダを温めてくれるものがピッタリ。
お豆のやさしい味がじわ〜っと広がり
パワーをチャージしてくれますよ。



青えんどうとキャベツのスープ

春先に似合いそうな、やわらかいグリーン色のスープです。
キャベツと青えんどうの旨みを生かして味付けはとってもシンプル。
でも、しっかりとボリュームのある食べるスープです。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 215Kcal)

青えんどう(乾燥).....	75g
(ゆでた豆なら1カップ)	
キャベツ.....	1/2個
玉ねぎ.....	1/2個
にんにく.....	1かけ
ソーセージ.....	4本
バター(有塩).....	40g
水.....	4カップ
塩.....	小さじ1
黒こしょう(粗挽き).....	適量

作り方

- 1 青えんどうは水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。キャベツはざく切り、玉ねぎとにんにくは薄切りにする。ソーセージは小さめに切る。
- 2 鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら玉ねぎとにんにくを加えてしんなりするまで炒める。次にキャベツ、ソーセージを加えて油がなじむまで炒める。
- 3 水を加えてキャベツがやわらかくなるまで煮たら、青えんどうと塩を加えて5分煮る。仕上げに黒こしょうを振りかけて出来上がり!



大福豆とアサリの煮込み

お豆とアサリを使って手早く作れるスペイン風の煮込み料理。
貝の旨みをしっかり吸い込んだお豆の味は格別！
やみつきになりそうなおいしさです。



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 338Kcal)
(フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

大福豆(乾燥)……………	210g
(ゆでた豆なら3カップ)	
アサリ(殻付き)……………	400g
玉ねぎ……………	1個
にんにく……………	1かけ
鷹の爪……………	1/2本
オリーブオイル……………	大さじ3
白ワイン……………	1/2カップ
トマト水煮缶(カットタイプ)……………	2カップ
塩……………	小さじ1
こしょう……………	小さじ1/2
パセリ(みじん切り)……………	1カップ

作り方

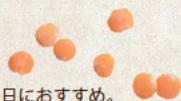
- 1 大福豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。アサリは砂抜きして水気を切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 オリーブオイルとにんにく、玉ねぎ、種を取り除いた鷹の爪を、フライパンに入れて中火にかける。玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、アサリを加えてさらに炒める。
- 3 アサリの殻が半分ほど開いたら白ワインを加えて蓋をし、しっかり口が開いたら、大福豆とトマトの水煮、塩、こしょうを加え、水分が飛ぶまで炒める。最後にパセリのみじん切りを混ぜて出来上がり！

レンズ豆と ブロッコリーのスープ

中東やヨーロッパ各地にあるレンズ豆のスープ。

これはちょっと辛めのトマト味で、トルコ風。

お米でとろみをつけるのが特徴。とにかく体が温まるので、寒い日におすすめ。



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 269Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

レッドレンティル(乾燥) ……1カップ
玉ねぎ ……1/2個
ブロッコリー ……1株
オリーブオイル ……大さじ1
米 ……大さじ2
トマト水煮缶(カットタイプ) ……1カップ
A 一味唐辛子 ……小さじ1/4
塩 ……小さじ1
水 ……4カップ
オリーブオイル(仕上げ用) ……適量

作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、茎はみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、ブロッコリーの茎、米、レッドレンティル(乾燥豆のまま)を入れてサッと炒め、Aを加えて水分が飛ぶまで炒める。
- 3 ②に水を加えてとろりとするまで15分ほど煮て、ブロッコリーの房を加えてさらに3分煮る。器に盛りつけたらオリーブオイルを回しかけて出来上がり!





うずら豆の パスタ・エ・ファジョーリ

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 298Kcal)

うずら豆(乾燥)	70g
(ゆでた豆なら1カップ)	
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
セロリ	1本
じゃがいも	1個
ベーコン	4枚
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
A	
水	6カップ
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
スパゲッティ	100g
黒こしょう(粗挽き)	適量

パスタ・エ・ファジョーリとはイタリア語で「パスタと豆」という意味。本場では生パスタを使いますが、乾パスタでもおいしく作れます。余ったいろいろなパスタを取り混ぜてもOK。

作り方

- 1 うずら豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、①のうち玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、①の残りの材料を加えてサッと炒め、うずら豆、Aを加えて煮立たせる。
- 3 ②に塩と二ツ折りにしたスパゲッティを加え、やわらかくなるまで煮たら、黒こしょうを振りかけて出来上がり!





大福豆と野菜のリゾット

たっぷり野菜とサラミ、豆が入った北イタリア風のリゾット。
 オリーブオイルで素材の旨みを十分に引き出すからブイヨンいらず!
 野菜本来の甘みと豆のほっくり感、サラミのスパイシーさが絶妙♪

作り方

- 1 大福豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。玉ねぎ、キャベツ、セロリ、サラミは1cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルと大福豆以外の①を入れてセロリがやわらかくなるまでしっかり炒めたら、ワインを加えて水気が飛ぶまで煮詰める。
- 3 ②に水を加えて煮立ったら、大福豆、ごはん、オレガノ、塩を加えて、弱火で5分煮込んで、とろみがついたら出来上がり! 器に盛りつけてから、黒こしょうを振る。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 262Kcal)
 (フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

大福豆(乾燥)	70g
(ゆでた豆なら)	1カップ
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
セロリ	50g
サラミ	50g
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	1/4カップ
水	2カップ
温かいごはん	200g
オレガノ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
<small>※サラミの塩気に応じて調節</small>	
黒こしょう(粗挽き)	適量

金時豆のマッシュビーンズコロッケ

裏ごししてマッシュ状になったお豆をオープンで焼いたコロッケ。
衣はサクリ、中はなめらか、格別なおいしさです。
しかも、油で揚げないのでとってもヘルシー！



作り方

- 1 金時豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。付け合わせのキャベツは千切りに、水菜は食べやすい大きさにざく切りする。
(お好みでレモンやミニトマトを添えてもよい。)
- 2 金時豆はザルで裏ごしして、みじん切りにした玉ねぎ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、薄力粉1/4カップも加える。
※タネがやわらか過ぎたら薄力粉(分量外)を加え調節。
- 3 ②のタネに薄力粉をまぶしたら俵型に整え、溶き卵にくぐらせ、混ぜ合わせたAをまぶし、オーブントースターで15分焼いて出来上がり！

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 366Kcal)
(付け合せ除く) オーブントースター:1000w)

金時豆(乾燥)……………	175g
(ゆでた豆なら2.5カップ)	
玉ねぎ……………	1個
塩……………	小さじ1/4
こしょう……………	小さじ1/4
薄力粉……………	1/4カップ
薄力粉(衣用)……………	適量
卵……………	適量
A	
パン粉……………	1カップ
オリーブオイル……………	大さじ4
<付け合わせ用>	
キャベツ(千切り)……………	適量
水菜(ざく切り)……………	適量
レモン(くし切り)……………	適量
ミニトマト(縦1/4切り)……………	適量



忙しい時こそ、栄養を！
ちやちやっと作れる
豆レシピ

忙しいと、ついおろそかになりがちな食事。
そこでおすすめなのが短時間で作れたり、作り置きできるもの。
手間をかけないのにきちんとおいしい、忙しい人の強いみかたです。



レンズ豆のインド風カレー

お肉が入っていないとは思えないほど充実した味の、本格的インド風カレー。
レンズ豆はすぐに火が通るので、豆さえあればサッと作れちゃいます。
ナンを添えて召し上がれ♪

作り方

- 1 Aは耐熱容器に入れてラップをし、レンジで5分加熱する。
玉ねぎは粗みじん切り、トマトはざく切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油と玉ねぎを入れて中火にかけ、しんなりするまで炒める。しょうがとトマトを加えて炒め、カレー粉と塩を加えてさらに炒める。
- 3 ②に①のレッドレンティルを汁ごと加え、10分煮てやわらかくなったなら、香菜を飾り、ナンを添えて出来上がり！

材料

（ レシピ：4人分
カロリー：1人分 393kcal(ナン含む)
フライパン：フッ素樹脂加工(深型) ）

- | | | |
|---|-----------------|------|
| A | レッドレンティル(乾燥) …… | 1カップ |
| | 水 …… | 2カップ |
| | サラダ油 …… | 小さじ1 |
| | 玉ねぎ …… | 1/2個 |
| | トマト …… | 1個 |
| | しょうが(すりおろし) …… | 小さじ2 |
| | サラダ油 …… | 大さじ1 |
| | カレー粉 …… | 大さじ1 |
| | 塩 …… | 小さじ1 |
| | 香菜 …… | 適量 |
| | ナン …… | 小4枚 |



うずら豆と2種類のきのこの赤ワイン炒め煮

サツと作れるのに、メインディッシュにもなるリッチな一品。
きのこの旨みと赤ワインの風味が豆にしみ込んで、とっても濃厚な味わい。
きのこは数種類と混ぜるとぐっとおいしくなるのでお試しを。

作り方

- 1 うずら豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。ぶなしめじとまいたけは石づきを切り落として小房に分け、玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、うずら豆以外の①を加えてしんなりするまで炒める。
- 3 ②にうずら豆を加えてサツと炒めたら、Aを加えて水分が飛ぶまで煮詰める。器に盛りつけ、黒こしょうを振りかけたら出来上がり!

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 199kcal)
(フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

うずら豆(乾燥) ……………	140g	
	(ゆでた豆なら2カップ)	
ぶなしめじ ……………	1パック	
まいたけ ……………	100g	
玉ねぎ ……………	1/2個	
にんにく ……………	1かけ	
オリーブオイル ……………	大さじ2	
A	赤ワイン ……………	1/4カップ
	塩 ……………	小さじ1
	しょうゆ ……………	小さじ2
	はちみつ ……………	小さじ1
黒こしょう(粗挽き) ……………	適量	





虎豆のピリ辛オリーブオイル煮

お豆を香味野菜と一緒に煮込んだ洋風五目煮。
シンプルな料理ですが、とっても奥行きのある味です。
常備菜としてたっぷり作って、前菜、おつまみ、付け合わせなどに。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 251kcal)
(フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

虎豆(乾燥) ……………	140g
	(ゆでた豆なら2カップ)
にんじん ……………	1/4本
玉ねぎ ……………	1/2個
セロリ ……………	1本
にんにく ……………	1かけ
赤唐辛子 ……………	1本
オリーブオイル ……………	1/4カップ
塩 ……………	小さじ1
白ワイン ……………	1/2カップ

作り方

- 1 虎豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。玉ねぎ、にんじん、セロリは粗みじんに切る。にんにくは包丁の腹でつぶす。赤唐辛子は種を取り除く。
- 2 フライパンに、オリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったら取り出し、①の野菜を加えてサッと炒める。
- 3 ②に虎豆を加えて油が絡まる程度に炒めたら、塩と白ワインを加えて蓋をして煮込む。煮汁がなくなるまで水分を飛ばしたら出来上がり!



手亡のレモンマリネ

つやつやの豆にパセリのグリーンが映えて、見た目も味もさわやかなマリネ。ゆでたてに味を付けるから中までしっかりしみ込みます。初夏の暑い日によく冷やして食べたくなる味です。

作り方

- 1 手亡は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。温かいうちにレモン汁と塩をまぶして冷ます。
- 2 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 3 ボウルに①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせたら、冷蔵庫で冷やす。盛りつけたらレモンを添えて出来上がり!

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 199Kcal)

手亡(乾燥).....	160g
(ゆでた豆なら2カップ)	
レモン汁.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/4
玉ねぎ.....	1/4
にんにく.....	1かけ
A	
パセリ(みじん切り).....	大さじ1
オリーブオイル.....	大さじ3
レモン.....	一切れ

休日のはんびりと
寝坊して。
ランチ豆レシピ

好きな時間に起き、ゆったり楽しむ食事は休日ならでの醍醐味。
ラクチンに作れるのにちょっと新鮮! な一皿で
優雅なランチを楽しんでみては?



白いんげん豆のトマト煮込み
ベイクドビーンズ

ベイクドビーンズはイギリスの朝ごはんの定番。
朝寝坊した日も電子レンジで楽々作れちゃいます。
トーストにのせたり、ベーコンエッグの付け合わせに…



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 233Kcal)
電子レンジ:600w

白いんげん豆(カンネリーニなどの水煮缶)
……………1缶(240g)
玉ねぎ……………1/4個
A トマト水煮缶(カットタイプ) …… 1カップ
白ワインビネガー……………小さじ3
はちみつ……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………小さじ1/8
食パン(8枚切り)……………4枚

作り方

- 1 白いんげん豆は水気を切っておく。玉ねぎは粗みじん
に切る。
- 2 耐熱ボウルに①、Aを加えてよく混ぜ合わせる。クッキング
シートで落とし蓋をして、レンジで10分加熱し混ぜ合わせる。
さらに3分加熱する。
- 3 食パンは両面をこんがりと焼き、②に添えて出来上がり!



レッドキドニーとアサリのパスタ

豆とパスタにしみ込んだアサリの旨みが、お口の中でじわ〜と広がります。昼間からちょっとワインを、という日のランチにおすすめ。優雅な気分にはたれる一皿です。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 544Kcal)
 (フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

レッドキドニー(水煮缶)……………1缶(240g)
 アサリ……………300g
 玉ねぎ……………1/2個
 にんにく……………2かけ
 オリーブオイル……………大さじ4
 白ワイン……………1/2カップ
 〔水……………4カップ
 A 野菜ジュース……………1/2カップ
 塩……………小さじ1
 ショートパスタ……………300g
 黒こしょう(粗挽き)……………適量

作り方

- 1 レッドキドニーは水気を切っておく。アサリは砂を抜いてザルに上げておく。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ、にんにくを入れてしんなりするまで炒め、アサリを加えてザツと炒める。白ワインを回しかけてアサリの殻が開くまで蓋をする。
- 3 ②からアサリをいったん取り出し、レッドキドニーとAを加えて煮立てたら、ショートパスタを加えてやわらかくなるまで煮る。途中で、水分が飛びすぎて煮詰まるようなら、少しずつお湯を加えて調整する。最後にアサリを戻して出来上がり!お皿に盛りつけて、仕上げに黒こしょうを振る。



バジル風味の Pasta 入り大福豆と野菜スープ

フレッシュバジルのペーストを添えた、あっさりとしたやさしい味のスープ♪
さわやかなバジルの香りもたまりません！
パスタには極細のカッペリーニをしましたが、あるものでOKです。

作り方

- 1 大福豆は水で戻してからやわらかくゆで（P4参照）、水気を切る。ズッキーニ、なす、にんじん、じゃがいも、トマトはすべて1cm角に切り、さやいんげんは1cm幅に切る。バジルはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとバジル以外の野菜を入れ、中火にかける。ズッキーニがしんなりするまで炒めたら、大福豆を加えてサッと炒め、水を加える。
- 3 ②が沸騰したら、塩と2cmほどに折ったカッペリーニを加えてやわらかくなるまで煮る。最後にバジルとAを混ぜ合わせたペーストを添え、スープに入れていただく。

材料

（レシピ：4人分／カロリー：1人分 278Kcal）

大福豆（乾燥）	70g
	（ゆでた豆なら1カップ）
ズッキーニ	1本
なす	1本
にんじん	1/4本
じゃがいも	1個
トマト	1個
さやいんげん	8本
バジル	10枚
オリーブオイル	大さじ2
水	5カップ
塩	小さじ1
カッペリーニ（極細スパゲッティ）	80g
A 粉チーズ	大さじ2
にんにく（すりおろし）	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

白花豆とツナのサラダ

ツナ、トマト、オリーブ、バジルが入ったプロヴァンス風の豆サラダ。
オリーブオイルと塩・こしょうだけの味付けなのに、ドライトマトのおかげで旨みたっぷり。
味がなじむまで冷蔵庫で冷やして召し上がれ。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 186Kcal)

白花豆(乾燥).....	60g
(ゆでた豆なら1カップ)	
ドライトマト.....	4枚
ミニトマト.....	4個
ブラックオリーブ(種なし).....	8個
ツナ缶.....	1缶(80g)
塩.....	小さじ1/4
A 黒こしょう(粗挽き).....	少々
オリーブオイル.....	大さじ2
バジルの葉.....	8枚
ゆで卵.....	1個
サラダ菜.....	適量

作り方

- 1 白花豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。ドライトマトはぬるま湯に3分ほどつけて戻し、軽く水気を切ってみじん切りにする。ミニトマトは縦に半分に切り、ブラックオリーブは薄い輪切りにする。ツナ缶は油切りする。
- 2 ボウルにドライトマトとAを入れてよく混ぜ、ミニトマト、ブラックオリーブ、ツナとちぎったバジル、白花豆を入れてさらに混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で20分冷やす。
- 3 器にサラダ菜を敷き②を盛りつけたら、輪切りにしたゆで卵を飾って、出来上がり!



青えんどうと野菜のインド風お焼き

野菜と豆たっぷりのちょっとスパイシーなお焼き。ほんのりきかせたカレー粉がおいしさを引き立て、ついもう一枚と食べちゃいます。お茶と相性がいいので、おやつに!もちろんビールも合いますよ!

作り方

- 1 青えんどうは水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。トマトは種を取り除いてみじん切りに、ししとうがらしはへたを落としてみじん切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、水は様子を見ながら加え、ホットケーキの生地より少し固めに。そこに①と香菜を加え、よく混ぜ合わせる。出来上がった生地は8等分し、直径10cm程度になるよう平たくつぶす。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて、十分に温まったら②の生地を中火で焼き、皿に盛りつける。ソースの材料を混ぜ合わせて添える。

材料

(レシピ:4人分(直径10cm8枚分))
カロリー:1枚分 315Kcal
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

青えんどう(乾燥)……………	75g
(ゆでた豆なら1カップ)	
玉ねぎ……………	1/2個
トマト……………	1/2個
ししとうがらし……………	2本
A	
カレー粉……………	小さじ1/2
薄力粉……………	2カップ
塩……………	小さじ1/2
水……………	1カップ
香菜(みじん切り)……………	大さじ1
サラダ油……………	適量
<ソース>	
ケチャップ……………	大さじ4
一味唐辛子……………	小さじ1/8





ささげと豚肉のクリームシチュー



ささげの赤色が牛乳に溶け込んで、ほんのリピンク色のシチュー。角切りの豚バラ肉がごろっと入っていて、スタミナ満点。とろ〜とクリーミーな味なので、寒い日にぜひ！

作り方

- 1 ささげはやわらかくゆで（P4参照）、水気を切る。豚肉は2cm角に切る。玉ねぎ、セロリは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて豚肉をこんがり焼き、玉ねぎとセロリを加え、しんなりするまで炒める。
- 3 ②にささげ、Aを加えてサッと炒めたら、牛乳を加えてとろみがつくまで煮込む。器に盛りつけ、黒こしょうを振って出来上がり！

材料

（レシピ：4人分／カロリー：1人分 515Kcal）

- ささげ（乾燥）……………140g
（ゆでた豆なら2カップ）
- 豚バラ肉（かたまり）……………300g
- 玉ねぎ……………1個
- セロリ……………1本
- オリーブオイル……………大さじ1
- 薄力粉……………大さじ1
- A ローリエ……………1枚
- 塩……………小さじ1
- 牛乳……………2カップ
- 黒こしょう（粗挽き）……………適量

ワイワイ楽しく！ おもてなし豆レシピ

大皿に盛ってみんなで取り分けて食べる豆料理。
子供の誕生日会やパーティーなどで大活躍しそうです。
サツと作れる、冷めてもおいしいなどの工夫もうれしい♪



手亡と塩豚の煮込み

塩をもみ込んだ豚肉を、お豆と一緒に煮込んだお料理です。
材料はおうちにあるようなものばかりなのに、なんだかフレンチビストロ風。
冷めてもおいしいので、話に夢中になっても心配ご無用。

作り方

- 1 手亡は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。
豚肉は筋を切って塩をまぶし10分置いておく。にんじん、
玉ねぎ、にんにくは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉を入れて両面に
焼き色をつけたら端に寄せ、空いたところで野菜を炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、手亡と塩を加えて1分ほど炒める。
水とローリエを加えて蓋をし、弱火で水分がほとんど飛ぶ
まで煮て、パセリのみじん切りを加えて出来上がり！

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 434Kcal)
(フライパン:フッ素樹脂加工(深型))

手亡(乾燥)……………	160g
(ゆでた豆なら2カップ)	
豚ロース肉(とんかつ用)……………	4枚
塩……………	小さじ1/2
にんじん……………	1/6本
玉ねぎ……………	1/4個
にんにく……………	1かけ
オリーブオイル……………	大さじ1
塩……………	小さじ1/4
水……………	1カップ
ローリエ……………	1枚
パセリ(みじん切り)……………	大さじ2

虎豆とほうれんそうの クリームチーズタルト

スイーツのように見えるけれど、実はクリームチーズ入りのキッシュ。
本当は簡単に作れるのに、そうは思えないほど見栄えも抜群！
生地からの手作りなので、おもてなしの心が伝わりますよ♪



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分390Kcal
オープントースター:1000w/18cmタルト型)

虎豆(乾燥)	70g
(ゆでた豆なら1カップ)	
ほうれんそう	1束
クリームチーズ	80g
卵	2個
A 塩	小さじ1/4
こしょう	小さじ1/8
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
<タルト生地>	
薄力粉	1カップ
B 塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
バター(有塩)	50g
水	大さじ1

作り方

- 1 虎豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。タルト型にバター(分量外)をぬって、冷蔵庫で冷やしておく。ほうれんそうは塩ゆでして冷水にとって水気を絞ったら、粗いみじん切りにする。ポウルに、室温に戻したクリームチーズを入れ、なめらかになるまで混ぜる。Aを加えてさらになめらかになるまで混ぜ合わせたら、ほうれんそうと虎豆も加える。
- 2 別のポウルにBを入れて混ぜ合わせ、室温に戻したバターを加えて、指先ですり混ぜ、パン粉状にする。水を加えてひとまとめにしたら、型の大きさに伸ばして冷やしておいた型に敷きつめる。底をフォークで突いてまんべんなく穴をあけ、オープントースターで10分空焼きする。
- 3 ②のタルト生地に①のクリームチーズ液を注いで平らにならし、オープントースターで15分焼いたら出来上がり！冷めてから切り分ける。



大福豆とグリーンピースの サモサ風揚げ餃子

餃子と侮ってはいけません。ひとくち食べてみればしっかりサモサ風!
餃子って中身でこんなに変わるんだ~とちょっと感動するかも。
熱々のうちにサクサクほくほくと召し上がれ♪



材料

(レシピ:16個分/カロリー:1個分 196Kcal)
フライパン:フッ素樹脂加工(深型)

大福豆(乾燥).....	70g	
(ゆでた豆なら1カップ)		
玉ねぎ.....	1/4個	
サラダ油.....	大さじ1	
A	しょうが(すりおろし).....	小さじ1
	グリーンピース(缶).....	1缶(55g)
	カレー粉.....	小さじ1
	塩.....	小さじ1/4
餃子の皮(大判).....	16枚	
揚げ油.....	鍋底から1cmが目安	

作り方

- 1 大福豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。玉ねぎは粗くみじん切りにし、フライパンにサラダ油を入れて中火にかけてから加えて炒める。しんなりしたら大福豆とAを加えて、しっかりとなじむまで炒めて冷ます。
- 2 ①の具を16等分し、餃子の皮で包んだら半分に折ってふちに水をつけ、フォークで押さえ、しっかりと閉じる。
- 3 フライパンに揚げ油を入れて中火で熱し、油が約180℃になったら、②を入れてこんがりときつね色に揚げて出来上がり!





金時豆とじゃがいもの ほくほくグラタン

白いじゃがいもの間に赤い金時豆がのぞく、かわいいグラタン。
牛乳で煮込んだおいもお豆が、とっってもほくほく。
にんにくもきいて、手が止まらないおいしさです。



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 395Kcal)
(電子レンジ:600w/オーブントースター:1000w)

金時豆(乾燥) ……………	140g
(ゆでた豆なら2カップ)	
じゃがいも ……………	5個
にんにく ……………	2かけ
A 牛乳 ……………	200ml
バター(有塩) ……………	60g
塩 ……………	小さじ1/4
こしょう ……………	小さじ1/4
ピザ用チーズ ……………	50g

作り方

- 1 金時豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。じゃがいもは皮をむいて5mmの輪切りに、にんにくは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで12分加熱した後、再度混ぜ合わせる。
- 3 バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を入れて上にチーズをのせ、予熱しておいたオーブントースターで15分焼いたら出来上がり!

ひよこ豆ローフとロースト野菜

豚ひき肉にひよこ豆を入れて、オーブントースターでドーンと焼きます。
付け合わせの野菜も一緒に焼くので、手間が省けてラクチン♪
忙しい時のおもてなし料理にピッタリですよ。

作り方

- 1 ひよこ豆は水気を切っておく。玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは皮つきのまま小さめのひとくち大に切り、さやいんげんは、へたと筋をとって半分に切る。
- 2 ①の玉ねぎとひよこ豆、Aをビニール袋に入れてもみ合わせ、なじむまで10分ほど置く。
- 3 オーブントースターのトレイにアルミホイルをピッタリと敷き、その真ん中に②を10cm×18cmの大きさに整えて置く。まわりにじゃがいも、にんにく、さやいんげん、ミニトマトを置き、オリーブオイルと塩を振って15分焼いたら、さやいんげんとミニトマトを取り出す。アルミホイルをかぶせ、さらに15分焼いたら出来上がり!

材料

(レシピ:4人分/カロリー: 1人分 374Kcal)
オーブントースター:1000w

ひよこ豆(水煮缶) ……………	1缶 (240g)
玉ねぎ ……………	1/2個
じゃがいも ……………	2個
さやいんげん ……………	8本
豚ひき肉 ……………	200g
パン粉 ……………	1カップ
A 卵 ……………	1個
塩 ……………	小さじ1/2
こしょう ……………	小さじ1/4
にんにく ……………	薄皮つき8個
ミニトマト ……………	8個
オリーブオイル ……………	大さじ1
塩 ……………	小さじ1/4





金時豆の コテージパイ

コテージパイはパイ生地の代わりにマッシュポテトを使ったイギリスのミートパイ。元来は食べ残したローストビーフなどをおいしく再利用するための庶民的な料理。フィリングに金時豆も加えてやさしい味にアレンジしました。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分259Kcal
電子レンジ:600w/オーブトースター:1000w)

金時豆(乾燥) ……………	70g
(ゆでた豆なら1カップ)	
じゃがいも ……………	3個
バター(有塩)……………	30g
牛乳 ……………	100ml
A 牛ひき肉 ……………	100g
フライドオニオン ……	大さじ2
トマト缶(カットタイプ) …	1/2カップ
赤ワイン ……………	大さじ2
ナツメグパウダー ……	小さじ1/4
塩 ……………	小さじ1/4

作り方

- 1 金時豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。じゃがいもは皮つきのまま耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで4分加熱。さらに裏返して3分加熱し、皮をむいてボウルに入れ、バターを加えてなめらかになるまで木べらでつぶし、牛乳を加えてマッシュポテトにする。
- 2 耐熱容器に金時豆とAを入れて混ぜ合わせたら、ラップなしでレンジで5分加熱し、さらに混ぜ合わせる。
- 3 耐熱皿にバター(分量外)をぬって②を敷きつめ、①のマッシュポテトをのせて平らにならしたら、オーブトースターでこんがり焼き色がつくまで5分ほど焼いて出来上がり!



ごほうびおやつも、
ヘルシーに。
うっとり豆スイーツ

みんなをシアワセな気分にしてくれる甘い夢、スイーツ。
しかも、お豆で作るから、とってもヘルシーなのがうれしい。
ほっこりとやさしいお豆の味に、思わずうっとりするはず…。



スイーツ小豆おこわ

電子レンジを使って簡単に作れるベトナム風の甘い豆おこわ。
トッピングにバニラアイスを添えていただけます。
お好みでココナッツフレークをかけるのもアリ。



材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 237Kcal)
(アイス含む) 電子レンジ:600w

- 小豆(乾燥)……………1/4カップ
 - もち米……………1/2カップ
 - 水……………1カップ
 - A { 砂糖……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/8
 - ココナッツミルク……………1/4カップ
 - バニラアイス……………適量
- あればミントの葉、ココナッツフレークなど

作り方

- 1 小豆は洗ったらそのまま耐熱ボウルに入れ、水を注いでラップをし、電子レンジで10分加熱する。もち米は洗って、ひたひたの水につけておく。
- 2 小豆とゆで汁の入ったボウルに、水気を切ったもち米とAを混ぜ合わせ、ラップして電子レンジで5分加熱。いったんレンジから取り出して混ぜたら、再度ラップをして3分加熱する。
- 3 ②をもう一度混ぜたらラップをし、冷めたらお皿に盛りつけてバニラアイスやミントの葉を添えて出来上がり!

白花豆とゴマの 茶巾まんじゅう

なめらかな白花豆の食感にうっとり♪
そのまま食べてもおいしい白花豆だけど、裏ごしするとまた違ったおいしさに。
バニラの甘くやさしい香りも嬉しい上品なおまんじゅうです。

材料

(レシピ:4個分/カロリー:1個分135Kcal)

白花豆(乾燥).....	120g
(ゆでた豆なら2カップ)	
砂糖.....	大さじ3
水.....	大さじ2
バニラエッセンス.....	5滴
炒りごま(白).....	適量

作り方

- 1 白花豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。飾り用の4粒を取り出しておく。残りの豆は熱いうちに裏ごしし、鍋に入れて砂糖と水を加えて中火にかけ、粘りが出るまで混ぜながら煮る。
- 2 ①の粗熱が取れたらバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせ、4等分にする。
- 3 ラップに②の生地を1個ずつのせ、ぎゅっと茶巾に絞る。炒りごまをまぶしたら、上に白花豆を飾って出来上がり!





レンズ豆のケーキ・サレ

ケーキ・サレはフランスの伝統的な家庭料理で、甘くない塩味のケーキ。レンズ豆がたっぷり入った生地は、なめらかでしっとりとした食感です。おやつに、熱々のままバターをつけて朝食に、ワインのおつまみにもどうぞ！

材料

(レシピ:プリン型4個分/カロリー:1個分 301Kcal)
 (電子レンジ:600w/オーブントースター:1000w)

	ブラウンレンティル(皮付きレンズ豆水煮缶)	1カップ
	玉ねぎ	1/2個
	オリーブオイル	大さじ2
A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	粉チーズ	大さじ2
B	卵	2個
	牛乳	1/4カップ

作り方

- 1 ブラウンレンティルは水気を切っておく。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてオリーブオイルを加え、クッキングシートで落とし蓋をして、電子レンジで2分加熱する。
- 2 Aをボウルに入れてよく混ぜたら、Bを加えてゴムべらで、なめらかになるまで混ぜ合わせる。そこに、①の玉ねぎをオイルごと入れ、レンズ豆も加えて混ぜる。
- 3 プリン型にバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)をまぶしつけ、②を流し入れる。予熱したオーブントースターで15分焼き、中まで火が通ったら出来上がり! ※途中で焦げそうな時はアルミホイルをかぶせる。



ミックスビーンズとドライフルーツの 中東風ぜんざい

オレンジとシナモンが香る、とろ〜り冷たいミルクぜんざい。
いろいろな豆とドライフルーツが入っていて彩りもあざやか。
見た目にも美しいスイーツです。

材料

(レシピ:4人分/カロリー:1人分 273Kcal)

ミックスビーンズ(ドライパック)……	100g
ドライアプリコット ……………	4個
くるみ ……………	8粒
レーズン ……………	大さじ2
A 砂糖 ……………	大さじ4
水 ……………	2カップ
B 片栗粉 ……………	大さじ1
牛乳 ……………	1/4カップ
オレンジジュース ……………	大さじ1
シナモンパウダー ……………	適量

作り方

- 1 ドライアプリコットとくるみは1cm角くらいに切る。Bは混ぜ合わせておく。
- 2 鍋にミックスビーンズとAを入れて10分煮て、味がなじんだらBを加えて、とろみがつくまで煮る。
- 3 ②にアプリコット、くるみ、オレンジジュースを加えて火を止め、よく混ぜたら粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。仕上げにシナモンパウダーを振りかけて出来上がり!



金時豆のモンブラン

金時豆のクリームを使って作るモンブラン。
サクサクのパイとなめらかなクリームによる絶妙なハーモニー♪
お手軽に作れちゃうのでお試しあれ。

材料

(レシピ:直径7cm4個分/カロリー:1個分411Kcal)
オーブントースター:1000w/絞り出し袋:2つ

金時豆(乾燥).....	140g
(ゆでた豆なら2カップ)	
冷凍パイシート.....	1枚
グラニュー糖.....	小さじ1
A [生クリーム.....	1/4カップ
グラニュー糖.....	小さじ2
B [グラニュー糖.....	大さじ4
水.....	大さじ1
バター(有塩).....	50g
生クリーム.....	大さじ1
粉糖(トッピング用).....	適量

作り方

- 1 金時豆は水で戻してからやわらかくゆで(P4参照)、水気を切る。飾り・具材用に8粒を取り出し、残りは熱いうちに裏ごししておく。冷凍パイシートは、コップのふちなどで直径7cm程度の円形にくり抜いたら、フォークでまんべんなく穴をあけてグラニュー糖をまぶし、アルミホイルを敷いたオーブントースターのトレーに並べて5分ほど焼き、冷ましておく。Aをしっかりと泡立ててホイップクリームにし、絞り出し袋に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 ①の裏ごしした金時豆を鍋にいれ、Bを加えて弱火にかける。木べらで混ぜながら水分を飛ばし、パサットするぐらいまで煮て火を止める。バターを加え、かたさを見ながら生クリームを加えて金時クリームにし、絞り出し袋に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 ①のパイシートの真ん中に金時豆を1粒ずつ置き、ホイップクリームを絞り出す。その上に金時クリームを絞り出したら、フォークで筋をつけながら形を整え、飾り用の金時豆をのせ、粉糖を振りかけたら出来上がり!

白いんげん豆とオレンジの クロスタータ

クロスタータは、イタリアの家庭でよく作られているデザートの定番。
サクサクのビスケット風生地とフィリングにジャムを使うのが特徴。
豆を入れると甘酸っぱさにクリーミーさも加わっておいしさUP!

材料

(レシピ:直径18cm(焼き上がりサイズ)
カロリー:1人分447Kcal/オーブントースター:1000w)

白いんげん豆(カンネリーニなどの水煮缶)	1/2カップ
バター(有塩)	50g
卵	1個
A	
グラニュー糖	大さじ2
オレンジマーマレード	1/4カップ
レモン汁	大さじ1
薄力粉	150g
グラニュー糖	100g

作り方

- 1 白いんげん豆は水気を切り、Aと混ぜ合わせフィリングを作っておく。バターは耐熱容器に入れてレンジで30秒加熱し溶かす。卵は割りほぐしておく。
- 2 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜ合わせる。さらに、溶かしバターと卵を加えてザッと混ぜ合わせ、手でなめらかになるまでこねて生地を作る。
- 3 オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、②の3/4量を直径22cmにのばしたら、ふちを2cm残して①のフィリングをのせる。生地のふちを内側に折りたたみ、残り1/4量の生地をひも状にのばして格子状にのせ、オーブントースターで15分焼いて出来上がり!



忙しい時の強いみかた、 加工豆をもっと上手に使おう。

最近では、乾燥豆を水煮や蒸し煮にした調理素材用の「加工豆」がいろいろ出回っています。製品の多くは薄い塩味のための味付けのため、そのまま様々な料理に使えてとても便利です。

いろいろなタイプがある加工豆

加工方法には「水煮」と「蒸し煮」が、パッケージには「缶詰」、「プラスチックフィルム」等が、また、充填方法には煮汁を含んだ「液汁入り」と豆だけの「ドライパック」があります。

さまざまな調理に便利な「水煮」

乾燥豆に戻してから水でゆでた製品が「水煮」。やわらかく煮てあるため扱いやすく、「つぶす」、「裏ごし」などの調理にも適しています。

栄養分のロスが少ない「蒸し煮」

乾燥豆に戻してから高温の蒸気で加熱した製品が「蒸し煮」。水煮より食感がかためて噛みごたえがあり、栄養分の流出が少ないのが特徴です。

ストックしておく便利な「缶詰」

輸入品も多く、加工・充填方法の異なる様々なタイプがあり、豆の種類も豊富です。ストックしておく、あともう一品という時などの強いみかたです。

少量サイズがうれしい「プラスチックフィルム容器」

最近、スーパーなどでよく見かける少量サイズのドライパック製品。様々な料理にそのままちょい足しするだけで、彩り、味、栄養とも格段にアップします。



時短料理の強いみかた!

- サラダやチャーハンにトッピングして栄養バランスUP!
- ミキサーでつぶしてスープやビュレ、離乳食に!
- 自然な甘みを生かして、ヘルシーなおやつに!
- レトルトのカレーやミートソースに入れて少し煮込めば手作り風!

小豆

- スイート小豆おこわ……………39

ささげ

- ささげの甘辛炒め丼……………14
- ささげと豚肉のクリームシチュー……………32

金時豆

- 金時豆フィリングのピーマンドルマ……………7
- 金時豆のポルベッティーネ……………13
- 金時豆のマッシュビーンズコロッケ……………22
- 金時豆とじゃがいものほくほくグラタン……………36
- 金時豆のコッテージパイ……………38
- 金時豆のモンブラン……………43

手亡

- 手亡のレモンマリネ……………26
- 手亡と塩豚の煮込み……………33

うずら豆

- うずら豆とレタスの蒸し煮……………8
- うずら豆の Pasta・エ・ファジョーリ……………20
- うずら豆と2種類のきのこの赤ワイン炒め煮……………24

虎豆

- 虎豆のピリ辛オリーブオイル煮……………25
- 虎豆とほうれんそうのクリームチーズタルト……………34

大福豆

- 大福豆と温野菜のサラダ風パスタ……………9
- 大福豆と鶏肉のつくね丼……………16
- 大福豆とアサリの煮込み……………18
- 大福豆と野菜のリゾット……………21
- バジル風味のパスタ入り大福豆と野菜スープ……………29

- 大福豆とグリーンピースのサモサ風揚げ餃子……………35

レッドキドニー

- レッドキドニーとアサリのパスタ……………28

カンネリーニ

- 白いんげん豆のトマト煮込み
ハイクドビーンズ……………27
- 白いんげん豆とオレンジの
クロスタータ……………44

白花豆

- 白花豆のピュレと菜の花のサラダ……………10
- 白花豆とオイルサーディンの重ね焼き……………11
- 白花豆とツナのサラダ……………30
- 白花豆とごまの茶巾まんじゅう……………40

青えんどう

- 青えんどうとキャベツのスープ……………17
- 青えんどうと野菜のインド風お焼き……………31

ひよこ豆

- ひよこ豆と夏野菜のトマト煮込み……………6
- ひよこ豆バーグサンド……………12
- ひよこ豆と野菜のインド風天ぷら……………15
- ひよこ豆ローフとロースト野菜……………37

レンズ豆

- レンズ豆とブロッコリーのスープ……………19
- レンズ豆のインド風カレー……………23
- レンズ豆のケーキ・サレ……………41

ミックスビーンズ

- ミックスビーンズときゅうりの
ヨーグルトサラダ……………5
- ミックスビーンズとドライフルーツの
中東風ぜんざい……………42

10月13日は豆の日

財団法人 日本豆類基金協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル4F

FAX.03-5570-0074

<http://www.mame.or.jp/>

