



豆で変身 家庭料理

かんたん!
絶品!

by マロン



おいしく！健康的に！おしゃれに！ 豆の魅力を引き出します。

昔から日本人にはなじみ深く、食生活に欠かせない栄養たっぷりの食材「豆」。たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどがバランスよく含まれているヘルシー食材として、また使いやすい食材として、世界各国でも注目を集めています。そんな豆を使って、プロの技で簡単においしく作れるおしゃれなレシピを紹介します。



料理／監修 マロンさん

▶プロフィール：フードスタイリスト 独自の感覚で『魅せる』ハイセンスなスタイリングを武器に雑誌、書籍、テレビ、ラジオなど多くのメディアや、全国のイベント・講演会などでダイナミックに活躍中。「美味しい料理」「食の楽しさ」「食=健=美」を広く提案し続けている。シェフでもない、ただの料理家でもないオーナーの食のエンターティナーとして日々進化するマロンスタイルから目が離せない。



chapter 1 サラダ＆スープ

- ミックスピーンズサラダ 3
- ピーンズ＆ボテトサラダ 4
- ピーンズ＆マカロニサラダ 5
- 白花豆のスパイシーボウルサラダ 6
- 豆・芋・きのこの具だくさん汁 7
- レンズ豆のミネストローネ風スープ 8



chapter 2 ごはん＆パン・パスタ

- 紅白おにぎらず 9
- 金時豆と豆腐の炊き込みごはん 10
- ひよこ豆のクイック！キーマカレー 11
- まめまめケチャップライス 12
- 小豆とチーズのフォカッチャ 13
- ミートソースペンネ 14





Beans Omelette

chapter 3 メイン料理

- ビーンズブレックファースト 15
- 大福豆とたっぷり野菜のオムレツ 16
- 豆とツナひじきの炒め煮 17
- 金時豆と野菜の煮込み 18
- 虎豆とたっぷり野菜のほくほく肉じゃが 19
- 大福豆のほくほくロールキャベツ 20
- 小豆とさつまいものコロッケ 21
- ひよこ豆のハンバーグ&りんごソース 22
- ひよこ豆の中華風ゴロゴロ肉団子 23
- うずら豆の幸せ! まんまる焼餃子 24

chapter 4 スイーツ

- コーヒー水ようかん 25
- 小豆とさつまいもの
蒸しマフィン 26
- 秋色ビーンズパイ 27
- 金時豆とマロン&
ベリーのクラフティ 28



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豆。日本では甘い味付けが多いのにに対し、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



ひよこ豆



金時豆



うずら豆



大福豆(おおくまめ)



虎豆



レッドキドニー



べにばないんげん



えんどう



レンズ豆



ブラウンレンティル

chapter 1

サラダ&スープ

豆を加えるだけで簡単に、
ヘルシーなサラダがもっとバランス良く
スープがもっと食べ応えのある料理になります。

ミックスビーンズサラダ

簡単にすぐ作れる華やかなサラダです。
パリパリとしたきゅうりや豆の
やさしい食感をお楽しみいただけます。



▶ 材料

- ・材料 4人分
- ・カロリー 1人分311kcal
- ・電子レンジ600w

ミックスビーンズ(ドライパック缶) 3缶(360g)
大根(すりおろし軽く水気を切る) 3cm分
紫玉ねぎ(1cmの角切り) 1/2個
きゅうり(1cmの角切り) 1本
プチトマト(縦4等分に切る) 6個
鶏むね肉 1/2枚(150g)
酒 大さじ1
パセリ(みじん切り) 小さじ1
オリーブオイル 大さじ3
レモンの絞り汁 大さじ1
醤油 小さじ1
はちみつ 小さじ1/2
塩・粗びき黒こしょう 各少々

▶ 作り方

- 1 | ミックスビーンズは、さっと水洗いして水気を切る。
- 2 | 鶏むね肉は塩・こしょうをし、耐熱皿に入れて、酒をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分半加熱する。蒸し汁に浸けたまま冷ました後取り出し、1cmの角切りにする。
- 3 | ボウルにAを入れ泡立て器でよくかき混ぜ、大根とパセリを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- 4 | ③にミックスビーンズと紫玉ねぎ、きゅうり、プチトマト、さらに②を加えて、全体によくあえ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 | 器に盛り付け、パセリのみじん切り(分量外)を散らす。

プロのひと手間 大根おろしのドレッシングに

POINT はちみつを入れてやさしい甘さをプラス。

ビーンズ&ポテトサラダ

ポテトサラダにミックスピーンズを加えた、新しいおいしさのサラダです。コンデンスマルクでコクと旨み、ピクルスでまろやかな酸味をプラスしています。



▶ 材料 | 材料 4人分
カロリー 1人分423kcal

ミックスピーンズ(ドライパック缶)

.....2缶(240g)

じゃがいも大3個(450g)

A 醋小さじ2

砂糖小1/2本分

スイートピクルス(市販品)(粗く刻む)3本

ロースハム(6等分にいちょう切り)4枚

きゅうり(3mm厚の輪切り)1/2本

玉ねぎ(縦に薄切り)1/4個

りんご(皮付きのまま3mmのいちょう切り)1/4個

B マヨネーズ1/2カップ

コンデンスマルク大さじ1

塩・こしょう各少々
(飾り用)

トレビス・サラダ菜各適量

▶ 作り方

1 ミックスピーンズは、さっと水洗いして水気を切る。飾り用に適量取り分けておく。

2 じゃがいもは皮付きのまま、水から弱めの中火にかけて30分程やわらかくなるまでゆでる。熱いうちに皮を剥き、マッシャーでつぶして、Aと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、粗熱を取る。

3 玉ねぎはしんなりするまで塩水にさらす。りんごも塩水にさらす。きゅうりは塩でもんでしんなりさせる。玉ねぎ、りんご、きゅうりの水気はそれぞれしっかりと切る。

4 ボウルにスイートピクルス、ロースハム、2・3、さらにBを入れて混ぜ合わせる。ミックスピーンズを加えてさっくりと混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

5 器にトレビスとサラダ菜を敷き、4を盛り付けて、取り分けていたミックスピーンズを飾る。

プロのひと手間 POINT

具材の水気をしっかり切っておくことがポイント。水っぽくならず、ポテト本来のおいしさを生かしたサラダに仕上がります。

ビーンズ&マカロニサラダ

豆とかぼちゃのおいしさが新しいサラダ。
ヘルシーだけどボリュームも感じられる、
朝食にピッタリなメニューです。



▶ 材料

・材料	4人分
・カロリー	1人分311kcal
・電子レンジ	600w
ミックスビーンズ(ドライパック缶)・	100g
かぼちゃ(皮を除き3cmの角切り)	
正味100g	
にんじん(いちょう切り) ······	1/3本
きゅうり(輪切り) ······	1/2本
玉ねぎ(薄切り) ······	1/4個
A マヨネーズ ······	大さじ5
生クリーム ······	大さじ2
サラダ油 ······	小さじ1
塩・粗びき黒こしょう ······	各適量
〈付け合わせ〉	
食パン(トーストする)	

▶ 作り方

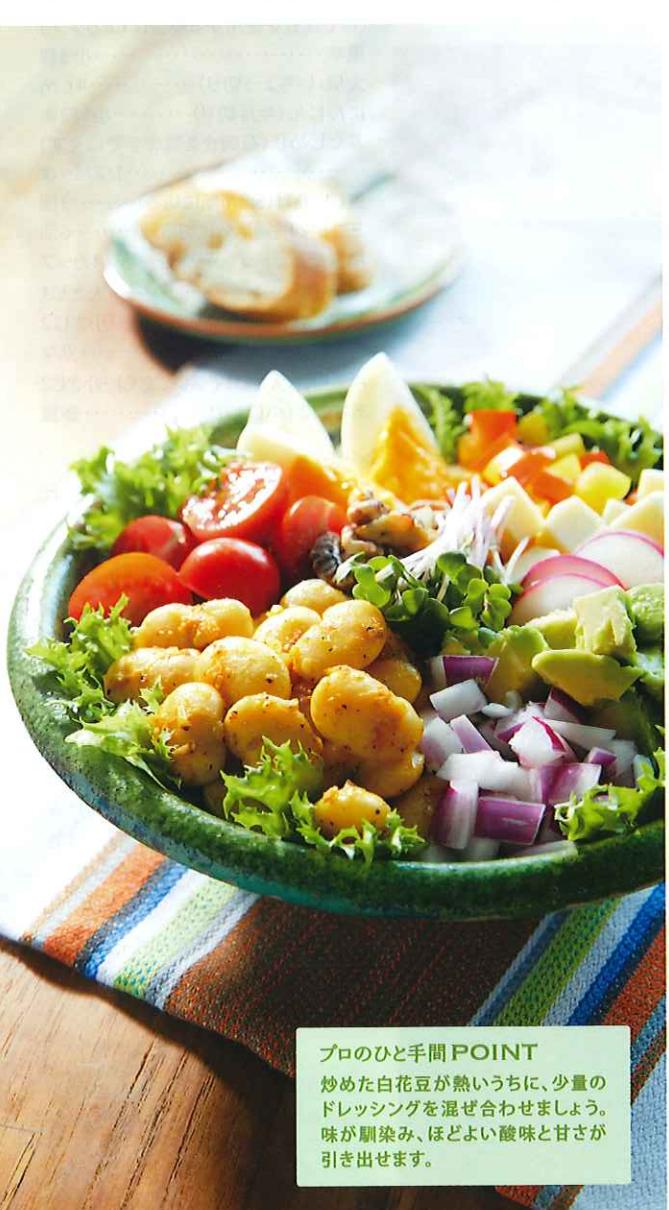
- 1 | ミックスビーンズは、さっと水洗いして水気を切る。
- 2 | マカロニは塩の入った湯で、袋の表示時間より1分程長めにゆでる。ゆで時間が残り1分になったところで、にんじんを加えてゆでる。
- 3 | 2をザルにあげ、水洗いし水気を切る。ボウルに移しサラダ油を加え混ぜておく。
- 4 | かぼちゃは耐熱皿にのせラップを軽くかけ、電子レンジで約2分加熱する。竹串がすっと刺さるのを確認したら、マッシャーでつぶし粗熱を取る。
- 5 | 3にミックスビーンズと水気を絞った玉ねぎ、きゅうり、4を加える。Aを加えて全体を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り付け、トーストを添える。

プロのひと手間 マカロニは表示時間より少し長めにゆでてやわらかめにすると、クリーミーなかぼちゃとの相性がバツグンに。

▶ 材料 | • 材料 4人分
• カロリー 1人分614kcal

白花豆の スパイシー・ボウルサラダ

見た目は美しくヘルシーでおしゃれ、
でも主役になるパワーサラダです。
スパイスを効かせた風味付けがアクセントに。



プロのひと手間 POINT

炒めた白花豆が熱いうちに、少量の
ドレッシングを混ぜ合わせましょう。
味が馴染み、ほどよい酸味と甘さが
引き出せます。

白花豆(乾燥)	150g
(ゆでた豆を使用する場合は約3カップ)	
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
にんにく(みじん切り)	1片分
オリーブオイル	大さじ1
カレー粉	小さじ1
紫玉ねぎ(1cmの角切り)	1/4個
A オリーブオイル	大さじ3
酢	大さじ1・1/2
レモン汁	小さじ2
塩・粗びきこしょう	各少々
B 塩・粗びきこしょう	各少々
チリパウダー	少々※辛さはお好みで
チリトマト(縦半分に切り塩をふる)	12個
パプリカ(赤・黄)	
(1cmの角切りにし塩をふる)	各1/2個
アボカド	
(1cmの角切りにしレモン汁をかけておく)	2個
ラディッシュ(薄切り)	4個
プロセスチーズ(1cmの角切り)	
	100g
ゆで卵(縦四等分に切る)	4個
紫スプラウト(根を落とす)	1/2パック
サニーレタス・フリルレタス・ベビーリーフなどの葉野菜	くるみ(ロースト)
などの葉野菜	くるみ(ロースト)
くるみ(ロースト)	各適量

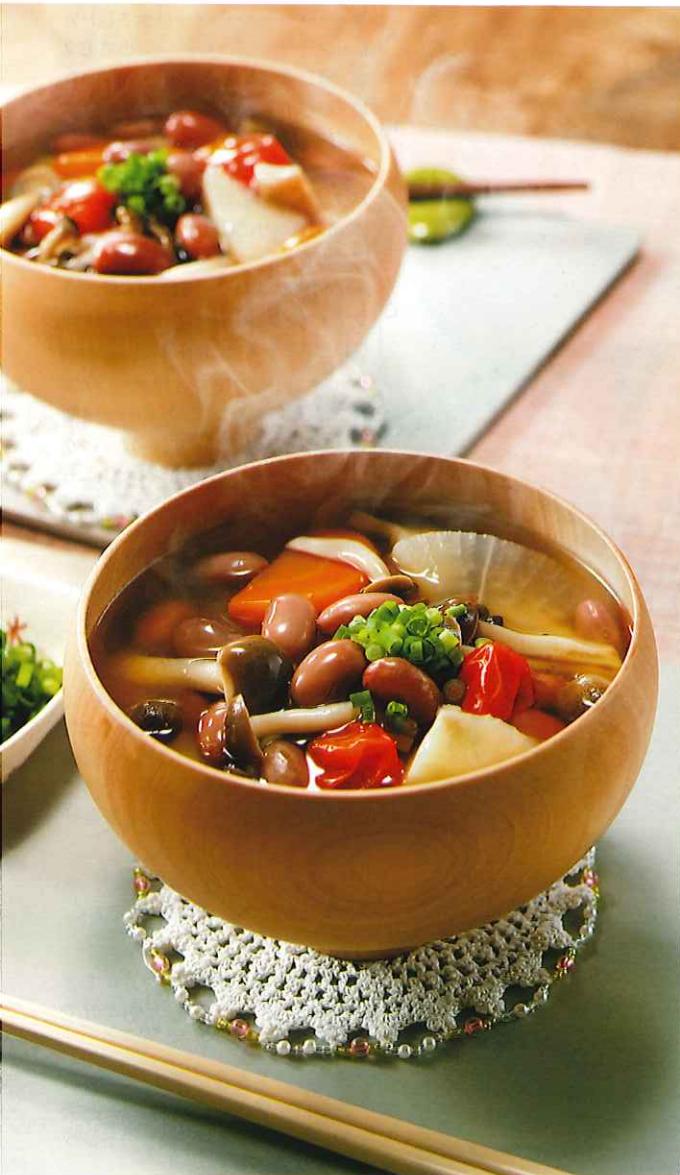
作り方

- 1 白花豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 Aを合わせてドレッシングを作る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにくを炒め香りがたつたら、カレー粉、白花豆を加え炒める。さらにBを加え炒めて、熱いうちに2のドレッシング(大さじ1)を混ぜておく。
- 4 紫玉ねぎは酢・塩少々(分量外)を加えた水につけ、水気を切っておく。Cを用意する。
- 5 葉野菜は食べやすい大きさにちぎり、ドレッシングの残り約半分で和える。
- 6 5の葉野菜を器に盛り、その上に3の白花豆と4の具材、くるみを彩りよく盛り付け、残りのドレッシングを添える。

豆・芋・きのこの具だくさん汁

ほっこり金時豆とねつとり里芋、シャッキリきのこなど、それぞれの歯ごたえの違いをお楽しみいただけます。

とろみがあるので口当たりが良く、冷めにくいのでからだが温まります。



▶ 材料 | • 材料 4人分
• カロリー 1人分 176kcal

金時豆(乾燥).....	120g
(ゆでた豆を使用する場合は1.8カップ)	
里芋.....	小3個
大根(いちょう切り).....	4cm
にんじん(半月切り).....	小1/2本
ぶなしめじ(石突きを除き手でほぐす).....	1/2パック
生しいたけ(5mm幅に切る).....	3個
ミニトマト(縦半分に切る).....	6個
和風だし.....	4カップ
A みりん.....	大さじ1
醤油.....	小さじ2
塩.....	少々
片栗粉(水大さじ1で溶いておく).....	小さじ2
あさつき(小口切り).....	適量

▶ 作り方

- 1 金時豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 里芋は皮を剥き、塩でもむ。水洗いでぬめりを取ってから、ひと口大に切る。
- 3 鍋に和風だし、里芋、大根、にんじんを入れて弱火にかける。里芋に串が通る程やわらかくなるまで煮る。
- 4 金時豆とぶなしめじ、しいたけを加え、火が通ったらAを加えて味を調える。
- 5 ミニトマトを加え、さっと火が通ったら、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- 6 器に盛り、あさつきを散らす。

プロのひと手間 POINT

根菜が少し煮崩れるくらい煮たほうが、汁にコクが出ます。
トマトを加えることにより、さらに旨みがアップ。

レンズ豆のミネストローネ風スープ

食べ応えも十分!

豆も野菜もたっぷり楽しめる

うま味がギュッと詰まったスープです。



プロのひと手間 POINT

トマトを炒める時はタネごと、
しっかり水分を飛ばしましょう。
旨味が凝縮されておいしさアップ。

▶ 材料

- ・材料 4人分
- ・カロリー 1人分347kcal
(おにぎり1個146kcal)

レンズ豆／ブラウンレンティル(乾燥)	150g
(ゆでた豆を使用する場合は約2カップ)	
ベーコン(ブロック/1~2cmの角切り)	80g
にんじん(1~2cmの角切り)…小1/2本	
玉ねぎ(1~2cmの角切り)…1/2個	
セロリ(1~2cmの角切り)…小1/2本	
キャベツ(1~2cm角に切る)…3枚	
トマト(湯剥きして2cmの角切り)	
…大2個(400g)	
にんにく(みじん切り)…1片分	
水…700ml	
コンソメ(顆粒)…小さじ2	
粉チーズ…大きめ	
イタリアンパセリ…適量	
オリーブオイル…大きめ	
塩・粗びき黒こしょう…各少々	
〈付け合わせ:チーズおにぎり4個分〉	
ごはん…300g	
〔粉チーズ…大きめ〕	
A〔パセリ(みじん切り)…小さじ2	
塩・オリーブオイル…各少々	

▶ 作り方

- 1 レンズ豆は、かぶるくらいの水に入れて火にかけ、沸騰したらザルにあげる。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め香りがたつたら、にんじん、玉ねぎ、セロリを加え炒める。野菜がしんなりしたら、ベーコン、キャベツ、トマトを加え、トマトの水分を飛ばすように炒める。
- 3 に水、コンソメを加え、沸騰させる。そこにレンズ豆、塩・こしょうを加え約15分煮込む。仕上げに粉チーズを加え混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 3を器に盛り、好みでオリーブオイル(適量/分量外)をまわしかけ、粉チーズ(適量/分量外)をふり、イタリアンパセリをトッピングする。
- 5 ごはんにAの材料を混ぜておにぎりにし、添える。

ごはん&パン・パスタ

いつもの主食が
ちょっとした豆のアレンジで大変身。
作るのも食べても楽しくなります。

紅白おにぎらず

行楽やお祝いに、彩りも楽しいおにぎらずを。
色が似たものは味の相性が良いことから
小豆にはゆかりふりかけ、大福豆にはツナを合わせました。



プロのひと手間 POINT

一方はごはんと混ぜ合わせる、他方はペースト状にしてはさむ、と工夫すれば持ち歩いても豆がボロボロ崩れずに食べやすいです。

▶ 仕上げ・盛り付け

紅白それぞれ、焼のりの四隅を内側に折り重ねて、正方形に形を整え、計4個作る。それぞれ半分に切り、器に盛り付ける。付け合わせを添えて出来上がり。

▶ 材料／紅

・2個分
・カロリー
各1個につき391kcal
小豆(ドライパック缶).....100g
ごはん.....300g
ゆかりふりかけ.....小さじ2
卵.....1個
ほうれん草(塩ゆで/5cmの長さに切る).....1/2束
塩・サラダ油.....各少々
焼のり.....2枚

▶ 作り方

- 1 ごはんにゆかりふりかけを混ぜ、小豆と塩を加えてさっくり混ぜ合わせる。卵は割りほぐし塩を加えて混ぜあわせ、油を熱したフライパンに流し入れ炒り卵にする。
- 2 焼のりの中央部分に1のゆかり小豆ごはん(1/4量)をのせ平らに広げる。炒り卵、ほうれん草(各1/2量)を順に重ね、ゆかり小豆ごはん(1/4量)をかぶせる。

▶ 材料／白

・2個分
・カロリー
各1個につき454kcal
大福豆(乾燥).....70g (ゆでた豆を使用する場合は1カップ)
ごはん.....400g
マヨネーズ.....小さじ2
A ねりごま.....小さじ1
塩.....少々
ツナ缶(油を切る).....60g
白いりごま.....小さじ1/2
サラダ菜.....4枚
焼のり.....2枚
<付け合わせ> 好みの漬物、ラディッシュなど適量

▶ 作り方

- 1 大福豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 大福豆をフォークなどで粗くつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 焼のりの中央部分にごはん(1/4量)をのせ平らに広げる。サラダ菜1枚、大福豆(1/2量)、ツナ(1/2量)、白ごま(1/2量)、サラダ菜1枚を順に重ね、ごはん(1/4量)をかぶせる。

金時豆と豆腐の炊き込みごはん

金時豆のほくほく感と豆腐の滑らかさが楽しめる優しい味わいの炊き込みごはんです。えびのプリプリの食感と風味もおいしさのポイント。



▶ 材料 | • 材料 4人分
• カロリー 1人分 388kcal

金時豆(乾燥) 100g
(ゆでた豆を使用する場合は1.5カップ)
絹ごし豆腐 1/2丁(200g)
えび(殻を剥きひと口大に切る)
..... 100g
しょうが(千切り) 1/2片分
米 2合
水 360ml

A
めんつゆ(ストレートタイプ)・酒 各大さじ1
醤油 小さじ1/2
塩 少々
細ねぎ(小口切り) 適量

▶ 作り方

- 1 | 金時豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 | 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く水切りをする。米は洗い、ザルにあげて30~40分程おく。
- 3 | フライパンに米と水、Aを入れてひと混ぜする。中央に豆腐を切らずにのせて、金時豆、えび、しょうがを散らし、強めの中火にかける。
- 4 | ひと煮立ちしたら、蓋をして中火で5分、弱火で8分程炊く。
- 5 | 豆腐をくずしながら全体を大きく混ぜて、再び蓋をして5分程蒸らす。
- 6 | 器に盛り付け、細ねぎを散らす。

プロのひと手間
POINT 豆腐は切らずにまるごとのせて炊き込むことで、滑らかでほどよいやわらかさに仕上がります。

ひよこ豆のクイック! キーマカレー

鍋を使わず電子レンジで驚くほど簡単に、あっという間に作れる本格キーマカレー。ふわっと広がるスパイスの香りが食欲をそそります。



▶ 材料

- ・材料 2人分
- ・カロリー 1人分751kcal
- ・耐熱ボウル直径21cm
- ・電子レンジ 600W

ひよこ豆(水煮缶) 1/2缶(120g)

合いびき肉 100g

トマト(種を取り除きひと口大に切る) 1/2個

A 玉ねぎ(すりおろし) 1/2個

にんじん(すりおろし) 小1/2本

にんにく(しょうが(各すりおろし) 各1片

赤唐辛子(種を取り除き半分に折る) 1本

クミンシード 小さじ1/2

塩 小さじ1/2

サラダ油 大さじ2

B カレールー(細かく刻む) 2皿分(40g)

トマトケチャップ 大さじ1

ウスターーソース・醤油 各小さじ1

砂糖 小さじ1/2

チリパウダー

コリアンダーパウダー(あれば) 各少々

ガラムマサラ(あれば) 少々

塩・粗びき黒こしょう 各少々

温かいごはん 適量

パセリのみじん切り・福神漬け 各適量

▶ 作り方

1 ひよこ豆は、さっと水洗いして水気を切る。

2 耐熱ボウルにA、塩、サラダ油を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで4分加熱する。

3 2にトマト、ひよこ豆、B、ひき肉を手ではぐしながら加え、塩・こしょうをし、再度ラップをかけて電子レンジで6分半加熱する。

4 3にガラムマサラを加えて、ひき肉と全体がなじむようによく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

5 器にごはんを盛り付け、4のせて、パセリを散らし、福神漬けを添えて出来上がり。好みでチリパウダーをふる。

プロのひと手間 POINT

スパイスの中でも、クミンシードは早い段階から加熱して香りを立たせるのがポイントです。



まめまめケチャップライス

昭和のケチャップライスのやさしい味わいに、ほくほくの金時豆でアクセントを加えました。懐かしくておいしい、新しい一品です。



▶ 材料 | • 材料 4人分
• カロリー 1人分609kcal

金時豆(乾燥) 100g

(ゆでた豆を使用する場合は1.5カップ)

玉ねぎ(1cmの角切り) 1/2個

ピーマン(8mmの角切り) 2個

ハム(1cmの角切り) 4枚

ウインナー(1cm幅の輪切り) 4本

マッシュルーム(水煮) 80g

A [ケチャップ] 大さじ5

[ウスターーソース] 小さじ2

サラダ油 大さじ2

塩・粗びき黒こしょう 各適量

温かいごはん 800g

パセリ(みじん切り) 適量

▶ 作り方

- 1 | 金時豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 | フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたらハム、ウインナー、ピーマン、マッシュルーム、金時豆を加え炒める。
- 3 | 2にAを加え、水分を飛ばすように強めの中火でしっかり炒める。さらにごはんを加え、全体が混ざるように炒め合わせる。
- 4 | 器に盛り、パセリを散らす。

プロのひと手間
POINT

ごはんを炒める前に具材をケチャップで炒め、味を決めるのがコツ。
酸味と水気が飛び、旨みが出てきます。

小豆とチーズのフォカッチャ

ふかふかのフォカッチャの中に小豆を入れることで、さらに素朴でやさしい味わいに。しっかり食べ応えのある一品です。



▶ 材料

- ・材料 直径18cmのスキレット1個分
※スキレットは鉄製のフライパンでも代用可能です。
- ・カロリー 1個あたり1,577kcal(4人分)
- ・オーブン 予熱200°C

小豆(ドライパック缶) 150g

A 強力粉(ふるっておく) 200g

塩 小さじ1/2

砂糖 ひとつまみ

オリーブオイル 大さじ1

ドライイースト 小さじ1

ぬるま湯(30~40°C) 120ml

B オリーブオイル 大さじ1

お湯(50~60°C) 大さじ1

塩 少々

ピザ用チーズ 30g

パプリカ(赤・黄)(千切り) 各適量

イタリアンパセリ 適量

▶ 作り方

1 小豆は、さっと水洗いして水気を切る。フードプロセッサーにAをすべて入れ、ひとつにまとまるまでかくはんする。生地を取り出し、軽くこねてひとまとめにする。ボウルに入れ、濡れ布巾をかぶせ、あたたかい場所に置いて30~40分発酵させる。

2 1の生地を手で押してガス抜きし、麺棒などで1cm程の厚さに丸く広げたら、小豆(100g)を包み込む。豆と生地をよくなじませるようにまとめ、直径18cm程の円形になる様に平たく成形し、スキレットにのせる。表面に指でくぼみを数か所あけ、Bを混ぜたものを全体に塗る。

3 2の上に小豆(50g)をのせ、塩をふり、ピザ用チーズをちらし、200°Cに予熱したオーブンで15分程焼く。焼き上がりにパプリカ、イタリアンパセリを飾る。

プロのひと手間
POINT

オリーブオイルとお湯を混ぜた液を焼く前の生地の表面に塗っておくと、よい焼き色がつき、中はしっとりと焼き上がります!



ミートソースペンネ

電子レンジを使って短時間でも作れる本格的なペンネです。
金時豆をたっぷり使いとってもヘルシー。



▶ 材料	・材料 4人分 ・カロリー 1人分497kcal ・電子レンジ 600w
------	--

金時豆(乾燥).....	100g
(ゆでた豆を使用する場合は1.5カップ)	
合いびき肉.....	100g
トマト缶(カットタイプ).....	1/2缶
A 玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個分
にんじん(みじん切り).....	小1/2本分
にんにく(すりおろし).....	1/2片分
ローリエ(あれば).....	1枚
塩.....	小さじ1/2
サラダ油.....	大さじ2
トマトケチャップ.....	大さじ2
B ウスター紹興酒.....	小さじ1
ナツメグ(あれば).....	少々
粉チーズ.....	大さじ2
塩・粗びき黒こしょう.....	各少々
ペンネ.....	250g
〈飾り用・付け合わせ〉	
粉チーズ・パセリのみじん切り・ベビーリーフ・ラディッシュ・きゅうりのピクルス	各適量

▶ 作り方

- 1 金時豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 耐熱ボウル(直径20cm)にAを入れ混ぜ合わせ、軽くラップをして電子レンジで4分加熱する。
- 3 2に金時豆、トマト缶、Bを順に重ねるように加え、ひき肉を手でほぐしながらその上に散らし、塩・こしょうをする。軽くラップをしてから電子レンジで更に6分加熱する。
- 4 余熱を使って3をひき肉が全体になじむようによく混ぜ合わせ、粉チーズを加えさらに混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。
- 5 4にゆであげたペンネを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。粉チーズ・パセリを散らして、付け合せを添える。

プロのひと手間
POINT

ひき肉はほぐしながら加えると、火の通りが良くなりダマになりません。粉チーズを加えると旨みアップ。

chapter 3

メイン料理

ボリュームを出したい。
華やかさを出したいメイン料理。
豆を上手に使って作りましょう。



ビーンズブレックファースト

グラノーラ+ヨーグルトにも、
ふわふわスクランブルエッグにも豆を加えた、
ボリュームしっかり系の朝食メニューです。



▶ 材料

- ・材料 4人分
- ・カロリー 1人分304kcal
(ビーンズグラノーラ・
トマトスクランブルエッグ合算)

● ビーンズグラノーラ

- A
- ミックスビーンズ(ドライパック缶) 1缶(120g)
 - グラノーラ 大さじ2
 - 玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1
 - はちみつ 小さじ1
 - 酢 少々

ブレンドヨーグルト... 大さじ3+1カップ

● ビーンズトマトスクランブルエッグ

ミックスビーンズ(ドライパック缶) 1缶(120g)

- 卵(溶きほぐす) 4個
- トマト(種を除きひと口大に切る) 1個
- 牛乳 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 塩・粗びき黒こしょう 各少々
(付け合わせ)
- ベベーリース、食パン(トーストする) 各適量

▶ 作り方

- ミックスビーンズは、さっと水洗いして水気を切る。ミックスビーンズとグラノーラは、飾り用に適量取り分けておく。
- ボウルにAとブレンドヨーグルト(大さじ3)を入れてあえ、5分程おく。グラノーラがなじんだらヨーグルト(1カップ)を足して混ぜ合わせる。
- スクランブルエッグ用のミックスビーンズをから炒りしてフライパンから取り出しておく。
- 3のフライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、トマトと3を入れ、塩・こしょうをして炒め合わせる。
- 溶き卵に、牛乳、塩・こしょうを加え4に流し入れ、10秒程そのまま置く。
- 卵のまわりが固まってきたら、全体を大きく混ぜ合わせる。
- 器に6を盛り付け、ベベーリース、トーストを添える。別の器に2を盛りつけ、取り分けておいたミックスビーンズとグラノーラを飾る。

プロのひと手間
POINT

スクランブルエッグは溶き卵を加え、10秒たってから
混ぜ合わせてください。
固まりながらふわふわな仕上がりになります。

大福豆と たっぷり野菜のオムレツ

簡単に作れる、イタリア風オムレツです。

大福豆と一緒にブチトマトやズッキーニなどの野菜が入って見た目にも楽しい料理です。



▶ 材料

- ・材料 4人分(1枚)
- ・カロリー 1人分214kcal
- ・フライパン 24cm

大福豆(乾燥).....	50g
(ゆでた豆を使用する場合は3/4カップ)	
卵(溶きほぐす).....	4個
ブチトマト(横半分に切る).....	5個
玉ねぎ(薄切り).....	1/4個
ズッキーニ(5mm幅の半月切り).....	1/2本
ホールコーン缶.....	大さじ3
オリーブオイル.....	大さじ2
パルメザンチーズ(すりおろし).....	大さじ1
生クリーム.....	大さじ1
塩.....	少々
粗びき黒こしょう.....	少々
イタリアンパセリ.....	適量

▶ 作り方

- 1 大福豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。飾り用に適量取り分けておく。コーンは水気を切っておく。
- 2 フライパンでオリーブオイル(大さじ1/2)を中火で熱し、ブチトマトの断面を下にして並べ、焼き色がついたら裏返し、塩をして取り出す。
- 3 2のフライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を足して中火で熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。ズッキーニ、コーンを加えて炒め、塩・こしょうをし、蓋をして弱火で2分程蒸し焼きにする。
- 4 ボウルに塩・こしょうした溶き卵、大福豆、3、パルメザンチーズ、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- 5 フライパンをきれいにしてオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、4を流し入れて混ぜ合わせる。半熟状になつたら平に広げて丸く形を整え、2を全体に散らし、蓋をして弱火で3分程蒸し焼きにする。焼き色がついたらフライパンよりひと回り大きな平皿などを使って裏返し、蓋をしてさらに2分程蒸し焼きにする。
- 6 器に盛り付け、飾り用の大福豆、コーン(分量外)、イタリアンパセリを飾る。

豆とツナとひじきの炒め煮

赤や黄色の彩りが鮮やかな、おしゃれで新しいひじき煮です。レッドキドニーにツナやベーコンの旨みが絡んで、豆のおいしさが引き立ちます。



▶ 材料

・材料 4人分
・カロリー 1人分313kcal

レッドキドニー(水煮缶)…	1缶(240g)
ひじき(乾燥)…	20g
ツナ缶…	1缶(165g)
ベーコンスライス(1cm幅に切る)…	2枚
玉ねぎ(5mm厚の縦切り)…	1/2個
パプリカ(赤・黄)(縦5mm幅の細切り)…	各1/2個
サラダ油…	大さじ1
A だし汁…	1/2カップ
酱油…	大さじ1・1/2
砂糖…	大さじ1
みりん…	大さじ1/2
絹さや(塩ゆで)…	適量

▶ 作り方

- レッドキドニーは、さっと水洗いして水気を切る。ひじきは水で戻して、水気を切り、ツナ缶は油を切る。
- フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ツナを入れて広げ、ヘラで押さえつけながら薄く色づくまで焼く。
- ベーコンを加えて脂がにじむまで炒め、玉ねぎを加えてさっと炒め合わせる。
- 玉ねぎがしんなりしたら、パプリカ、レッドキドニー、ひじきを加えて混ぜ合わせ、Aを加えて弱めの中火で5分程煮る。
- 器に盛り付け、絹さやを飾る。

プロのひと手間
POINT 食材を一度に炒めず、順番に丁寧に炒めていくことで、それぞれの美味しさを最大限に引き出します。

金時豆と野菜の煮込み

体にやさしい、ほっこり煮込み料理。
スイートピクルスを入れることで
甘さと酸味が出て、
ひと味違う奥深いプロの味が楽しめます。



▶ 材料 | • 材料 4人分
• カロリー 1人分257kcal

金時豆(乾燥) 100g
(ゆでた豆を使用する場合は約1.5カップ)
玉ねぎ(くし形切り) 1/2個
セロリ(ひと口大に切る) 1本
なす(ひと口大に切る) 2本
トマト(ひと口大に切る) 1個
パプリカ(赤)(ひと口大に切る) 1/2個
トマトソース缶 1缶(295g)
オリーブオイル 大さじ3
にんにく(みじん切り) 1かけ分
スイートピクルス(きゅうり・瓶詰)
(5mm厚の半月切り) 3本
バジルの葉(手でちぎる) 大さじ3枚
赤ワインビネガー(または酢) 小さじ1
塩・粗びき黒こしょう 各少々
バジルの葉(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(P30参照)、水気を切る。
- 2 鍋にオリーブオイル(大さじ2)を入れ、にんにくを中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎ、セロリをしんなりするまで炒める。なすを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- 3 炒めた野菜の上にトマトをのせ、蓋をして弱火で3分程蒸し焼きにした後、中火にしてオリーブオイル(大さじ1)を加える。全体に油が回つたらパプリカ、トマトソースを加えて混ぜ合わせる。
- 4 金時豆とピクルス、バジルの葉を加え、塩・こしょうをしたら蓋をして弱火にし、途中で時々かき混ぜながら12~13分煮る。
- 5 赤ワインビネガーを加え、塩・こしょうで味を調えたら、器に盛り付け、バジルを飾る。

プロのひと手間 POINT

仕上げの赤ワインビネガーでキュッと甘さが引き立ちます。

虎豆とたっぷり野菜の ほくほく肉じゃが

普通の肉じゃがとはひと味違う。彩りも食感も楽しいメニューです。



▶ 材料 | ・材料 4人分
・カロリー 1人分516kcal

虎豆(乾燥).....	200g
(ゆでた豆を使用する場合は約3カップ)	
牛薄切り肉(ひと口大に切る).....	200g
じゃがいも(皮を剥き4等分に切る).....	小4個(400g)
にんじん(皮を剥き乱切り).....	小1本
玉ねぎ(くし型に切る).....	1/2個
プチトマト(横半分に切る).....	8個
なす(乱切り).....	小1本
パプリカ(赤・黄)(ひと口大に切る)・各1/2個	
プロッコリー(ひと口大の小房に分けゆでる).....	小4個(400g)
にんにく(みじん切り).....	1片分
塩・粗びき黒こしょう.....	各少々
サラダ油.....	適量
A 醤油.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ2
B 醤油.....	大さじ1
酒.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ1
みりん.....	大さじ1

▶ 作り方

- 虎豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- じゃがいもとにんじんを下ゆでする。なすは塩少々を加えた水にさらしてから水気をよく切っておく。
- 鍋にサラダ油(大さじ2)を熱し、にんにくを炒め、香りがたつたら牛肉を加え、肉にある程度火が通ったら玉ねぎを加える。塩・こしょうをし、Aを加え全体に絡めたら、いったん取り出す。
- 3の鍋にプチトマトの断面を下にして並べ、中火で焼き軽く塩をふる。こんがり焼き目をつけいったん取り出す。
- 4の鍋をきれいにしてから、サラダ油(大さじ1)を熱し、じゃがいも、にんじん、なす、パプリカを炒めたら、虎豆を加えて全体を混ぜ、塩・こしょうする。
- 5に3を汁ごと入れ、4のトマトをもどし入れ、プロッコリーを加え、強火にして全体を温めたら、水(分量外/大さじ2)を加える。蓋をして、ごく弱火で8分程蒸し焼きにする。Bを加えて炒め、さらに2分程蒸し焼きにし、器に盛り付ける。



大福豆のほくほくロールキャベツ

いつものロールキャベツに大福豆をたっぷり入れるだけでさらにやさしい味わいに。子供も大人も大好きなメニューです。

▶ 材料

・材料 4人分
・カロリー 1人分469kcal

大福豆(乾燥) 200g
(ゆでた豆を使用する場合は約3カップ)

キャベツ(大きめの葉) 4枚

合いびき肉 250g

玉ねぎ(みじん切り) 1/2個

卵 1個

A パン粉 大さじ3

パセリ(みじん切り) 大さじ1

ケチャップ 大さじ1

ウスターーソース 小さじ2

水 3カップ

コンソメ(顆粒) 小さじ2

B トマト水煮缶(カット) 1/2缶(200g)

ベーコン(スライス)(半分に切る) 4枚

しめじ(石突きを除き小房に分ける) 1/2パック

ミニトマト(へたを除き頭に十字の切れ目を入れる) 12個

塩・粗びき黒こしょう 各適量

パセリ(みじん切り) 適量

▶ 作り方

- 1 大福豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。粗熱が取れたら半量を粗く刻む。
- 2 キャベツはしんなりするまでゆでて、水にさらす。しっかり水気を拭き、堅い芯の部分は削いでおく。
- 3 ボウルにAと1の大福豆を入れてよく混ぜ、塩・こしょうをし、4等分にしたら俵型にして種を作る。
- 4 2のキャベツに3の種をのせ、ひとつずつ巻く。
- 5 鍋に4の巻き終わりを下にしながら、敷き詰める。ミニトマトをのせ、Bと塩少々を加え、煮立てる。落し蓋をして中火で15分程煮る。残りの大福豆を加え弱火で5分程煮る。塩・こしょうで味を調整、器に盛りパセリをふる。

プロのひと手間 大福豆を粗く刻んで歯ごたえを残すとおいしさアップ。
POINT キャベツがくたくたになるまで煮込むのもオススメです。

小豆とさつまいものコロッケ

いつものコロッケとは全く違う、さつまいもと小豆を使ったプチコロッケ。小豆の風味とレーズンの甘味でアクセントを付けた、子供も大人も大喜びのメニューです。



- ▶ 材料 | • 材料 直径4cm 20個分
• カロリー 1個分106kcal
• 電子レンジ 600w

小豆(乾燥).....	50g
(市販の小豆水煮等を使用する場合は3/4カップ)	
さつまいも(ひと口大に切る)	
.....	大1本(400g)
鶏ひき肉.....	200g
レーズン(粗く刻む).....	大さじ3
サラダ油.....	大さじ1
A 酒.....	小さじ1
砂糖・醤油.....	各小さじ1/2
牛乳.....	大さじ1
塩・こしょう.....	各少々
小麦粉・溶き卵・ドライパン粉・揚げ油	
.....	各適量
〈付け合わせ〉	
エンダイベ・きのこのソテー・	
ミックスピクルス(市販品).....	各適量

▶ 作り方

- 1 小豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。
- 2 さつまいもは耐熱皿に並べて軽くラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。熱いうちにヘラで滑らかになるまでつぶす。
- 3 鶏ひき肉は包丁の腹でつぶして滑らかにし、サラダ油を中火で熱したフライパンで炒め、塩・こしょうをする。レーズンとAを加えて炒め合わせ、粗熱を取る。
- 4 ボウルに2・3と牛乳を入れて、手でよく練り混ぜる。小豆を加えてヘラでさっくり混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 5 4を直径4cmに丸めて、小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつける。
- 6 5を170℃の油で全体がきつね色になるまでカラリと揚げる。
- 7 器にエンダイベを敷き6を盛り付け、きのこのソテーとミックスピクルスを添える。

プロのひと手間 POINT

包丁で鶏ひき肉を丁寧につぶして滑らかにすると、小豆のほくほく感が生かされ、一層おいしくなります。



ひよこ豆のハンバーグ＆りんごソース

つぶしたひよこ豆から広がる豆の風味と粒のままのホクッとした歯ごたえ、豆のおいしさを2倍楽しめるハンバーグです。



▶ 材料

・材料 4人分
・カロリー 1人分468kcal

ひよこ豆(水煮缶) 200g
合いびき肉 400g

A	玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分 ドライパン粉 大さじ6
	パセリ(みじん切り) 大さじ1 卵 1個 塩・こしょう 各少々
	サラダ油 大さじ1

〈りんごソース〉
りんご 1/2個分

B	オリーブ油 小さじ1/2 酢・はちみつ 各小さじ1 醤油 小さじ1/2 塩 少々
---	---

〈付け合わせ〉
クレソン・ミニトマトの薄切り・ひよこ豆 各適量

▶ 作り方

- 1 | ひよこ豆は、さっと水洗いして水気を切る。ひよこ豆の半量をフォークなどでよくつぶす。
- 2 | ボウルに合いびき肉と水(分量外/大さじ2)を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 | 2に、1、A、残りのひよこ豆を加え、全体に混ぜ合わせる。
- 4 | 3を4等分にし、ひとかたまりずつ両手でキャッチボールをするようにして空気を抜き、小判型に成形する。
- 5 | フライパンにサラダ油を入れ、強めの中火で熱し、4を並べて両面に焼き色をつける。蓋をして弱火にし、竹串を刺して肉汁が透明になるまで蒸し焼きにする。
- 6 | りんごは皮付きのまま半量はすりおろし、残りは粗く刻み、Bと混ぜ合わせてソースにする。
- 7 | 器にハンバーグを盛り付け、ソースをかけて、付け合わせを添える。

プロのひと手間 POINT 合いびき肉に水を加えてよく混ぜ合わせると、やわらかくジューシーに仕上がります。

ひよこ豆の中華風ゴロゴロ肉団子

肉団子の中にも豆がたっぷり。

豆のやさしい味わいと一緒にしょうがの風味が広がり、お箸がとまらなくなる一品です。



プロのひと手間 POINT

豆をフォークでつぶして、ひき肉とよくなじませてから肉団子に。粘りができるまでよく練ると、歯ざわりが違います。

▶ 材料 | • 材料 4人分
• カロリー 1人分397kcal

ひよこ豆(ドライパック缶) ······	150g
豚ひき肉 ······	350g
塩 ······	小さじ1/3
A にんにく(みじん切り) ······	小さじ1
しょうが(みじん切り) ······	大さじ1
長ねぎ(みじん切り) ······	1/2本
醤油 ······	大さじ1
酒 ······	大さじ1
砂糖 ······	小さじ1/2
ごま油 ······	小さじ2
揚げ油 ······	適量
玉ねぎ(繊維を断つように横3mm幅の細切り) ······	1/2個
パプリカ(縦5mm幅の細切り) ······	1/2個
B 水 ······	2カップ
鶏ガラスープの素 ······	小さじ1/2
C ケチャップ ······	大さじ3
酢 ······	大さじ2
醤油 ······	大さじ1
砂糖 ······	大さじ1/2
片栗粉(水大さじ1/2で溶いておく) ······	大さじ1
塩・粗びき黒こしょう ······	各適量

▶ 作り方

- 1 ひよこ豆は、さっと水洗いして水気を切る。1/3量(50g)をフォークなどで荒くつぶしておく。
- 2 ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りができるまでよく練る。1とAを加え混ぜこしょうをふり、12等分して丸める。
- 3 揚げ油を170°Cに熱し2を中火で揚げる。火が通ったら取り出し油を切る。
- 4 フライパンにBを加えて一煮立ちさせ、玉ねぎ、パプリカ、残りのひよこ豆を入れて煮る。
- 5 4にCを加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩・こしょうで味を調える。3を加え全体にからめ器に盛る。

▶ 材料 直径24cmの
フライパン1枚分(20個分)
・カロリー 1個あたり87kcal

うずら豆の幸せ! まんまる焼餃子

餃子がおしゃれに変身。

うずら豆がしっかり詰まったヘルシーなおいしさです。



プロのひと手間 POINT

簡単なのに、素敵に見えて美味しい
出来る! フライパンいっぱいに、まる
型で焼きましょう。

うずら豆(乾燥) 100g
(ゆでた豆を使用する場合は2カップ弱)
餃子の皮(餅粉入り、直径8.5cm) 40枚
豚ひき肉 80g
片栗粉(水1/2カップで溶いておく) 大さじ1
ごま油 適量
塩・粗びき黒こしょう 各少々

A
ニラ(みじん切り) 1/8束分(30g)
パプリカ(赤・黄)(みじん切り) 各大さじ1
長ネギ(白い部分)(みじん切り) 1/4本分(30g)
にんにく・しょうが(みじん切り) 各1片
酒 小さじ2
醤油 小さじ1・1/2
ごま油 小さじ1

▶ 作り方

1 うずら豆は、水で戻してからやわらかくゆで(P30参照)、水気を切る。

2 うずら豆はフォークなどで粗くつぶしておく。ボウルにひき肉と塩少々を加え粘りが出るまでよく混ぜ、つぶしたうずら豆、Aを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうする。

3 餃子の皮の片面に水を塗り、もう一枚重ね二重にする。中央に2のタネをのせ、半周に水を塗って半分に折りたたみ半月型に。直線側の真ん中を指で押さえてくぼみをつけたら、円を作るよう両端の皮を引き寄せて重ね合わせ、水をつけてとじる。計20個作る。

4 フライパンにごま油(大さじ1)を強めの中火で熱し、一旦火を止める。
3を丸く敷き詰めるように隙間なく並べて、火をつける。鍋肌にごま油(大さじ1)を回しいれ、焼き色をつける。水溶き片栗粉を回しいれ、蓋をし、ごく弱火で7~8分程蒸し焼きにする。

5 水分が飛んだら、フライパンをゆすって餃子のまわりをはずし、仕上げにごま油(大さじ1)を回しいれてパリッと焼き上げる。器を蓋にして裏返し、盛り付ける。好みで酢醤油や黒酢、パクチーを添える。

スイーツ

お店でもなかなか味わうことの出来ない
豆のおいしさが詰まった
絶品スイーツを作つてみませんか?

コーヒー水ようかん

水ようかんをおしゃれな大人のおやつに。
コーヒーを入れてちょっぴりビターな味に
仕上げた水ようかん。シロップが染みこんだ
おいしいミックスピーンズを添えました。



▶ 材料	・材料 8人分 (流し缶11×14×4.5cm1台分) ・カロリー 1人分(1/8切れ)147kcal
------	--

ゆで小豆缶	1缶(430g)
水	2カップ
粉末インスタントコーヒー	大さじ1
粉寒天	小さじ2(4g)
〈豆の蜜漬け〉	
ミックスピーンズ(ドライパック缶)	1缶(120g)
〔水	1/2カップ
A 砂糖	大さじ2
塩	少々

作り方

- 1 ゆで小豆は、フードプロセッサーでペースト状になるまでかくはんする。
- 2 鍋に水、インスタントコーヒー、粉寒天を入れ、火にかけて、ヘラでときどき混ぜる。煮立ったらそのまま2分程軽く沸騰させて寒天を煮溶かす。
- 3 火を止めて1を加え、全体になじむように混ぜ合わせる。再び火にかけひと煮立ちしたら、火からおろし鍋底に水を当てて、とろみがつくまで混ぜながら粗熱を取る。
- 4 水にぬらした流し缶(バットでも良い)に3を流し入れ、冷めたら冷蔵庫で固める。
- 5 鍋にAを入れ火にかけて、砂糖が溶けたら火を止める。熱いうちにミックスピーンズを加え、そのまま冷ます。
- 6 4を切り分けてお皿に盛り、5を添える。

プロのひと手間 POINT

寒天液とあんこを均一に固めるため、
とろみがつくまで全体をよく混ぜ
ながら冷ますのがポイント!



小豆とさつまいもの蒸しマフィン

ホットケーキミックスを使った簡単蒸しマフィン。

蒸し器を使ってしっとりふわふわに作ります。

栗とさつまいもをトッピングした、

やさしい甘さを満喫できるスイーツです。



▶ 材料

- ・材料 マフィンカップ4個分
- ・カロリー 1個分272kcal
- ・電子レンジ 600w

小豆甘納豆	80g
さつまいも(皮を剥き1cmの角切り)	100g
ホットケーキミックス(市販品)	100g
抹茶(粉末)	小さじ1・½
卵(溶きほぐす)	1個
牛乳	1/4カップ
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1
栗の甘露煮(4等分に切る)	2粒

▶ 作り方

- 1 ホットケーキミックス、抹茶を合わせてふるておく。
- 2 さつまいもを耐熱皿に並べる。軽くラップをして電子レンジで2分加熱した後、粗熱を取る。飾り用に栗は全量、さつまいもと甘納豆は適量取り分けておく。
- 3 ボウルに溶き卵、牛乳、砂糖、1を順に加え混ぜ合わせた後、サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。さらに甘納豆とさつまいもを加えてさっくり混ぜ合わせ、マフィンカップに流し入れる。
- 4 蒸気が上がった蒸し器に3を並べ、キッチンペーパーをかぶせて蓋をする。強めの中火で3分加熱して、表面が固まってきたら飾り用の甘納豆、さつまいも、栗を散らし、再びキッチンペーパーをかぶせ、蓋をして弱火で8~10分加熱して中まで火を通す。

プロのひと手間 POINT

生地にサラダ油を加えると、ふっくら膨らんで、しかも冷めても固くなりません。



秋色ビーンズパイ

りんごと小豆が作り出す、新しいおいしさ。
豪華に見えて、実はとっても簡単に作れるスイーツです。



▶ 材料

- ・材料 18cm/パイ皿1個分
- ・カロリー 1人分(6分の1カット)
321kcal
- ・オープン 予熱 210°C~180°C

ゆで小豆缶	200g
冷凍パイシート(正方形)	2枚
りんご(皮と芯を除き3cmの角切り)	2個
レーズン(刻む)	大さじ1
バター	30g
グラニュー糖	30g+大さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1
卵液(卵黄1個分を、水小さじ2で溶く)	
ホイップクリーム	適量

▶ 作り方

- 1 フライパンにバターを溶かし、りんごを強めの中火で軽く焼き色がつくまで炒める。レーズンを加えて混ぜ、さらにグラニュー糖(30g)を加えキャラメル色になるまで中火で炒める。シナモンをふりレモン汁を回しかけ、全体に混ぜたらパットに移し冷ます。
- 2 冷凍パイシートを軽く解凍し、麺棒でパイ皿より一回り大きく3mmの厚さに伸ばす。パイ皿にかぶせ、指で軽く押さえつけるようにし、底の部分にフォークで穴を数カ所開ける。
- 3 2の上にゆで小豆、1の順に敷き詰め、グラニュー糖(大さじ1)をふる。生地の縁に卵液(適量)を塗り、もう1枚のパイシートを上からかぶせ指でしっかりと押さえる。はみ出た生地は包丁で切り落とす。
- 4 3の縁をフォークでおさえ、真ん中に包丁で十字の切り込みを入れる。生地の表面にフォークで穴を開け、卵液(適量)を塗る。210°Cに予熱したオーブンで15分焼き、さらに180°Cに下げて約30分焼く。
- 5 パイが焼けたら粗熱を取り、切り分けて器に盛る。ホイップクリームを添えてシナモンパウダー(分量外)をふる。

プロのひと手間 POINT

りんごは軽く焼き色がつくまで炒めると、少し苦みが加わり、甘さがひきたちます。

金時豆とマロン&ベリーのクラフティ

金時豆からベリーまで、缶詰や冷凍フルーツなど
お手軽な材料で簡単に作れます。
大人から子供まで幅広く愛される一品です。



▶ 材料

・材料	直徑10cmの焼き型4個分
・カロリー	1個分245kcal
・オーブン	予熱 180°C
金時豆(ドライパック缶) ······	100g
むき甘栗(パウチ)(粗く碎く) ······	50g
ミックスベリー(冷凍) (室温で解凍し水分をよく拭き取る)	50g
薄力粉 ······	30g
砂糖 ······	40g
卵(溶きほぐす) ······	2個
牛乳 ······	180ml
バター(溶かす) ······	10g
粉砂糖 ······	適量
〈飾り用〉	
金時豆 ······	適量

▶ 作り方

- 1 金時豆は、さっと水洗いして水気を切る。
- 2 ボウルに薄力粉と砂糖を入れ、泡立て器などで混ぜる。そこに溶き卵を少しづつ加え、混ぜる。よく混ざったら、さらに牛乳を少しづつ加え、最後に溶かしバターを混ぜ合わせる。
- 3 焼き型にバター(分量外／適量)を塗り、金時豆、甘栗、ミックスベリーをそれぞれ等分にして入れ、2を等分に流し入れる。
- 4 180°Cに予熱したオーブンで、15～20分程焼く。焼き上がったら、飾り用の金時豆をトッピングし、粉砂糖をふるう。

プロのひと手間 POINT

酸味のあるベリーを入れるのがポイント。
甘味と酸味のバランスが良くなります。

豆のパワーで、毎日をもっとおいしく。

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豆。

これはまさしく天然のサプリメント。豆は植物のいのちのもと。丸ごと利用できます。

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、リシ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。

▶ でんぶんが多くても、ヘルシー!

レシピで使用した豆はどれもでんぶんが多く含まれていますが、煮ると一部が難消化性でんぶ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おすすめです。

▶ 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。小豆、金時豆など、一般に濃い色の豆に多く含まれています。



時短料理の味方! 加工豆をもっと使おう。

乾燥豆や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みの味付けのため、そのまま様々な料理に使ってとても便利です。



サラダや炒飯にトッピング。栄養アップ!

ミキサーでつぶしてスープやピュレ、離乳食に!

レトルトのカレーやミートソースに入れて
煮込むだけで手作り風に!

意外と簡単！乾燥豆のゆで方

思っているより、簡単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

- ボウルに豆とたっぷりの水を入れ、かき混ぜながらサッと洗ったら水気を切る。
- 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、レンズ豆は、水で戻す必要はありません。

STEP 2 豆を“下ゆで”する

- 戻した豆を厚手の鍋に浸し汁ごと入れて強火にかける。沸騰したら、ゆで汁を捨てて新しい水と入れ替える。
- 強火で加熱し、再び煮立たら弱火にする。
- 途中、豆が水面から出ないように適宜水を足す。
- 豆を指先で軽くつまんでつぶれる程度になったらゆで上がり。

ゆで時間の目安(2で弱火にしてから)

小豆	金時豆	レッドキドニー	ひよこ豆
30~40分	40~50分	60分	90分
虎豆	うずら豆	白花豆	(おおふくまめ) 大福豆
60分	60~70分	70分	



※小型で扁平なレンズ豆は、乾燥豆のままゆでても10分程度でゆで上がります。

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、浸し時間は約2時間でOK。
- 水筒型のステンレスボトルでゆでる：500ml程度のボトルの場合、乾燥豆50g程度が上限。
乾燥豆をそのままボトルに入れ、沸騰した湯をボトル一杯まで注ぎ入れる。
5分たったら、一旦湯を全部捨てて沸騰した湯と入れ替え、約3時間でゆで上がり。



いろいろある加工豆

加工法には「水煮」と「蒸し煮(ドライパックを含む)」、パッケージには「缶詰」「プラスチックフィルム」等があります。

調理に便利な「水煮」

乾燥豆を戻してから水でゆでた「水煮」。やわらかいため扱いやすく、「つぶす」「裏ごし」などの調理に適しています。

栄養分たっぷり「蒸し煮」

乾燥豆を戻してから高温の蒸気で加熱した「蒸し煮」、戻した豆を容器に入れて加熱した「ドライパック」。水煮より嗜みたえがあり、栄養分の流出が少ないので特徴。

ストックに便利な「缶詰」

輸入品も多く、加工・充填方法など様々で、豆の種類も豊富です。

少量で使いやすい「プラスチックフィルム容器」

少量サイズがうれしい製品です。料理にちょっと足すだけで、彩り・味・栄養がアップします。



10月13日は豆の日

公益財団法人 日本豆類協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル4F FAX.03-5570-0074 <https://www.mame.or.jp/>