



ゆでた豆から
つくる!

おいしさトリプル

豆料理

BEAN DISHES

料理：堤 人美



豆をまとめてゆでれば いろいろなおいしい料理がすぐにできる！

身近な食材として親しまれている豆。おいしいだけでなく、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、健康にもよい食材です。それぞれの豆の特徴や使い方を知って、いろいろな料理に挑戦してみませんか。

乾燥豆をまとめてゆでれば意外に手間もかからず、バラエティーに富んだ料理ができます。

この冊子では、最初にこれだけゆでれば、豆の特徴を生かした3種の料理やデザートが作れるように紹介しています。

まずは表示した分量の乾燥豆をゆでてみましょう。ゆでた豆のよい香りや味、ホクホクとした食感は、食卓に新たなおいしさを運んでくれるはずです。

もくじ

堤 人美さん流 乾燥豆のゆで方……3

ゆでた豆の保存法……4



小豆を使ったトリプル料理……5～8

Main dish 小豆と牛肉のトマト煮

Salad 小豆とタコ、れんこん、万能ねぎのサラダ

Dessert 水切りヨーグルトと小豆のシロップ漬けのデザート



金時豆を使ったトリプル料理……9～12

Main dish 金時豆と手羽元の甘辛煮

Salad 金時豆とイカのホットマリネサラダ

Dessert 金時豆の黒糖風味パイ



大福豆 を使ったトリプル料理……13～16

Main dish 大福豆とエビ、カリフラワーのグラタン

Salad 大福豆とぶどう、モッツアレラのサラダ

Dessert 大福豆とりんごの白ワインコンポート



虎豆 を使ったトリプル料理……17～20

Main dish 虎豆とチョリソーのジャンバラヤ

Salad 虎豆とうずら卵のピクルス

Dessert 虎豆のドライフルーツ煮



ベリコばないんげん (花豆)

を使ったトリプル料理……21～24



Main dish 花豆とミートボールのトマト煮

Salad 花豆とサーモン、ルッコラのサラダ

Dessert 花豆とかんてんのコーヒースロップ



ひよこ豆 を使ったトリプル料理……25～28

Main dish ひよこ豆と鶏肉のサワークリーム煮込み

Salad ひよこ豆ときのこのハニーマスタードサラダ

Dessert ひよこ豆のあん入りトライフル



レンズ豆 を使ったトリプル料理……29～32

Main dish レンズ豆のスパイスチキンカレー

Salad レンズ豆とベーコン、紫玉ねぎのサラダ

Dessert レンズ豆のチェー風

豆の栄養……33～34

堤 人美さん流 乾燥豆のゆで方

- 1** 乾燥豆をさっと洗い、ボールなどに入れて豆の3～4倍量の水を注ぎ、8～12時間おいて戻す※1。

※1 小豆、レンズ豆は戻さずにゆで始めてOK。



(8時間浸水)

十分に吸水した金時豆。



(2時間浸水)

吸水が不十分でシワがある金時豆。

- 2** 鍋に豆を戻し汁ごと入れ、中火にかける。沸騰したら豆が踊らない程度の弱火にし、アクを取る※2。

※2 金時豆などの色の濃い豆は一度ゆでこぼしてからゆでるとよい。



浮いてきたアクは取り除く



沸騰したらゆでこぼす 新しい水でゆでる
ゆでこぼした後に豆を鍋に戻して新しい水を注ぎます。豆が十分に浸るように、水はたっぷり加えて再び強火にかけます。



- 3** ふたを少しずらしてかけ、軟らかくなるまでゆでる※3。ゆで汁が少なくなったら水を加えて豆がゆで汁から出ないようにする。

※3 ゆで時間の目安：小豆は30分ほど、いんげん豆、ひよこ豆は40分ほど、べにばないんげん（花豆）は50分ほど、レンズ豆は10分ほど。ゆで時間は豆の新旧や産地などによっても違うため、ゆで具合を確かめながらゆでるとよい。

- 4** 指でつまんでつぶれるくらいになったらゆで上がり。火を消し、ふたをしたまま10分ほど蒸らす。

ゆでた豆の保存法

ゆでた豆は、冷凍や冷蔵で保存することができます。1回調理する分ずつ小分けにして保存しておくと便利です。

サラダや炒め物用にはゆで汁をきって、スープや煮物用にはゆで汁とともに密封できるポリ袋等に平らにして入れ、できるだけ空気を抜いて保存します。冷蔵なら3～4日、冷凍なら1か月ほどで食べきりましょう。

解凍する場合、600Wの電子レンジで豆100gにつき40秒ほど加熱します（ゆで汁がある場合は1分ほど加熱）。



小分けにして保存。冷凍保存は、品質が劣化しないのでおすすめ。

プロフィール

料理・スタイリング

堤 人美 (つつみ ひとみ)

料理研究家のアシスタントを経て独立。手軽に作れて、おいしくおしゃれなレシピに定評があり、雑誌、書籍、テレビ等多方面で活躍中。

ふだんから自宅でも豆料理を積極的に取り入れており、豆料理に関する著書もある。



小豆

トリプル豆料理を作ろう!!

6～8ページの3品全部を作るには、
ゆでた小豆 450g（乾燥で 200g）をご用意ください。

○料理のポイント!

和菓子に使われることが多い小豆ですが、意外にもトマトやヨーグルトと味の相性がよく、洋風や煮込み料理にしてもおいしいものです。小豆の赤い色は、万能ねぎの緑、れんこんの白との対比で美しい料理に仕上がります。味の相性のよさや色合いの美しさを生かした小豆料理3品をご紹介します。





Main dish



小豆と牛肉のトマト煮



ゆでた小豆 150g

材料 (2人分)

ゆでた小豆……150g (乾燥で65g)

牛肉 (カレー用) ……150g

A 塩……小さじ1/4

こしょう……適量

セロリ……1/4本 (25g)

玉ねぎ……1/4個 (50g)

にんにく (つぶす) ……1/2かけ

オリーブ油……小さじ1

B トマト水煮缶 (つぶす) ……1/2缶 (200g)

水……1カップ

赤ワイン……1/4カップ

ローリエ……1枚

C 塩……小さじ1/2

こしょう……少量

イタリアンパセリ……適量

作り方

①牛肉は **A** をまぶす。

②セロリと玉ねぎは薄切りにする。

③厚手の鍋にオリーブ油を熱して牛肉を焼きつけ、とり出す。

④③の鍋ににんにくと②を入れて弱火で炒め、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。**B**を加えて煮立て、小豆と③を入れる。ふたをずらしてかけ、20分ほど弱めの中火で混ぜながら煮込み、**C**で調味する。

⑤器に盛り、イタリアンパセリを添える。



Salad



ゆでた小豆 100g

小豆とタコ、れんこん、 万能ねぎのサラダ

材料 (2人分)

ゆでた小豆……100g (乾燥で45g)

ゆでダコ・れんこん……各 130g

万能ねぎ……1/4 束 (25g)

A 酢……大さじ 1

オリーブ油……大さじ 2

しょうゆ……小さじ 2

おろししょうが……1/2 かけ分

こしょう……適量

作り方

- ① れんこんは皮をむいて一口大の乱切りにし、酢・塩各少量 (分量外) を加えた湯で2〜3分ゆで、ざるにあげて粗熱をとる。万能ねぎは3cm長さに切る。
- ② ゆでダコは薄くそぎ切りにする。
- ③ ボールに**A**を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ③に小豆、れんこん、タコ、万能ねぎを入れてさっとあえ、器に盛る。

※ 全体をあえてから30分ほどおくと味がなじみ、よりおいしくなる。



Dessert



ゆでた小豆 200g

水セリヨーグルトと 小豆のシロップ漬けのデザート

材料（作りやすい分量）

ゆでた小豆……200g（乾燥で90g）

みりん……2カップ

A 水……2カップ

砂糖……100g

塩……ひとつまみ

プレーンヨーグルト……適量

抹茶……適量

作り方

- ① 厚手のペーパータオルを敷いたざるをボールにのせ、ヨーグルトを入れて3時間～1晩ほど冷蔵庫において水切りする。
- ② 鍋にみりんを煮立ててアルコールをとばし（炎が立つことがあるので注意）、**A**を加えて中火で4～5分煮立て、塩を加える。火を消し、小豆を入れて冷めるまでおき、冷蔵庫で冷やす。ざるを使って漉して小豆とシロップに分ける。
- ③ 好みの分量の①を器に盛り、小豆とシロップをかけ、茶こしを通して抹茶をふる。

※小豆はシロップにつけて1晩おくとよく味がしみ込む。この小豆は冷蔵で4日ほど保存できる。漉したシロップは煮詰めるととろみが増したシロップになり、冷蔵で10日ほど保存できる。

金時豆

トリプル豆料理を作ろう!!

10～12ページの3品全部を作るには、
ゆでた金時豆 260g (乾燥で 120g) をご用意ください。

○料理のポイント!

金時豆はいんげん豆の一種で、ゆでると軟らかくてホクホクした食感です。日本では甘い煮豆でおなじみですが、鶏肉やイカと組み合わせれば、そのうま味を含んで新しいおいしさが発見できるでしょう。ドライフルーツと一緒にパイ生地包んで洋風のおやつにもアレンジしました。家庭でも作りやすい金時豆の料理3品をご紹介します。





Main dish



金時豆と手羽元の甘辛煮



ゆでた金時豆100g

材料 (2人分)

ゆでた金時豆……100g (乾燥で45g)
鶏手羽元……6本
しょうゆ……小さじ1
干しいたけ (戻す) ……2枚
ごま油……小さじ1
A 水……2カップ
酒・しょうゆ……各大さじ1 1/2
砂糖……小さじ2
ねぎの青い部分 (つぶす) ……1本分
しょうがの薄切り……2枚
みりん……大さじ1/2
酢……小さじ1
白髪ねぎ……適量

作り方

- ①手羽元は裏側に骨に沿って切り目を入れ、しょうゆをからめる。
- ②干しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を熱して①を転がしながら焼きつけ、②と**A**を加える。落としぶたをして、煮立ったらアクを取りながら15分ほど煮る。
- ④金時豆とみりんを加えて5分ほど煮、酢を加え、すぐに火を消す。
- ⑤器に盛り、白髪ねぎをのせる。



金時豆とイカの ホットマリネサラダ



ゆでた金時豆 110g

材料 (2人分)

ゆでた金時豆……110g (乾燥で50g)
スルメイカ……1/2 ぱい
玉ねぎ……1/8 個
トマト……1/4 個
にんにく……1/2 かけ
酒……大さじ1

A オリーブ油……大さじ1
レモン汁……大さじ1/2
粒マスタード……大さじ1/4
しょうゆ……小さじ1
塩・こしょう……各少量
パセリのみじん切り……適量

作り方

- ①イカはわたを除いて皮をむき、胴は1 cm 幅の輪切りにし、足は2〜3本ずつに切り分けて足先を切り落とす。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにして水に5分ほどさらし、トマトは1 cm 角に切る。
- ③フライパンに①とにんにくを入れて酒をふり、ふたをして中火で2〜3分蒸し焼きにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、金時豆とともに③に加えて強めの中火で煮からめ、火を消す。②を加えて全体を混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。



金時豆の 黒糖風味パイ



ゆでた金時豆 50g

材料 (4個分)

ゆでた金時豆……50g (乾燥で25g)
 レーズン・ピスタチオ (薄皮をむいてあるもの)・
 オレンジピール……各 10g
 黒糖 (粉末) ……25g
 塩……少量
 冷凍パイシート……約 18 cm 角 1 枚
 溶き卵……適量

作り方

- ①レーズンは湯でさっと戻し、ピスタチオ、オレンジピール、金時豆と合わせ、黒糖、塩を加えて混ぜる。
- ②パイシートは常温に5分ほどおき、約20 cm 角になる程度に麺棒で伸ばし、4等分に切って10 cm 角にする。
- ③②の中央に①を等分にのせ、三角形になるように折り畳んで端を押さえ、上部に2か所ほど切り目を入れ、溶き卵を塗る。
- ④③を180℃のオーブンで12～13分焼き、温度を200℃に上げて8分焼く。

大福豆

トリプル豆料理を作ろう!!

14～16ページの3品全部を作るには、
ゆでた大福豆 320g (乾燥で145g) をご用意ください。

○料理のポイント!

白く美しい大福豆はいんげん豆の一種で、くせがなく、煮崩れしにくいのが特徴です。ゆでるとクリーム色になり、真っ白なホワイトソースにもなじむため、グラタンはおすすめです。くだものと合わせれば、さわやかな色合いのサラダやデザートになります。マスカットやりんごなら彩りよく仕上がります。大福豆の色や味を生かした料理3品をご紹介します。





Main dish



大福豆とエビ、 カリフラワーのグラタン



ゆでた大福豆 120g

材料 (2人分)

ゆでた大福豆……120g (乾燥で55g)
カリフラワー (小房に分ける) ……80g
玉ねぎ (薄いくし形に切る) ……1/4個
むきエビ (背わたを除く) ……100g
バター・小麦粉……各大さじ2
牛乳……1 1/4カップ
生クリーム……1/4カップ
おろししょうが……1/4かけ分
A | パン粉・バター・粉チーズ……各適量
塩・こしょう……各適量

作り方

- ①エビは塩・こしょう各少量をふる。
- ②フライパンにバターを溶かし、①と玉ねぎを炒め、カリフラワーを加えてさっと炒める。
- ③小麦粉をふってなじむように炒め、牛乳を少量ずつ加えてよく混ぜる。大福豆と生クリームを加えて煮、とろみがついたら塩小さじ1/4、こしょう適量、しょうがを加える。
- ④グラタン皿にバター (分量外) を塗って③を入れ、Aを散らしてオーブントースターで10～12分焼く。



Salad



大福豆とぶどう、 モッツァレラのサラダ



ゆでた大福豆 100g

材料 (2人分)

ゆでた大福豆……100g (乾燥で45g)

マスカット……8粒

モッツァレラチーズ……50g

クレソン……1/2束

A 白ワインビネガー……大さじ1/2

オリーブ油……大さじ1 1/2

はちみつ……小さじ1/2

塩……小さじ1/4

レモンの皮のすりおろし……1/4個分

こしょう……適量

作り方

- ① マスカットは皮つきのまま4等分にスライスし、種を取り除く。モッツァレラチーズは手でちぎる。
- ② ボールにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に大福豆と①を加えてあえ、クレソンの葉を摘んで加え、さっくり混ぜる。



Dessert



大福豆とりんごの 白ワインコンポート



ゆでた大福豆 100g

材料 (2人分)

ゆでた大福豆……100g (乾燥で45g)

りんご (紅玉) ……1個

A | 水・白ワイン……各 80ml

グラニュー糖……50g

レモン汁……大さじ1

セルフィーユ……適量

作り方

- ①りんごは皮を洗ってむき、8等分のくし形に切って芯を除く。皮はとっておく。
- ②鍋にAとりんごの皮を入れて煮立て、りんごと大福豆を加えてオーブンペーパーで紙ぶたをし、5分ほど中火で煮る。
- ③②の鍋にふたをしてそのまま完全に冷めるまで3時間以上おく。
- ④皮を除いて器に盛り、セルフィーユを飾る。

虎豆

トリプル豆料理を作ろう!!

18～20 ページの3品全部を作るには、
ゆでた虎豆 450g (乾燥で 205g) をご用意ください。

○料理のポイント!

いんげん豆の一種である虎豆は、皮の模様が虎柄に似ています。このユニークな模様が料理にアクセントを与え、食卓でも目を引く一品になるでしょう。軟らかくて煮えやすいため“煮豆の王様”ともいわれますが、洋風の炊き込みごはんにしたり、常備できるピクルスにしたりと、さまざまな料理に合います。虎豆の味のよさが感じられるおすすめの3品をご紹介します。





Main dish



虎豆とチョリソの ジャンバラヤ



ゆでた虎豆 150g

材料 (米2合分)

ゆでた虎豆……150g (乾燥で70g)

米……2合

A | 玉ねぎの粗みじん切り……1/2個分

にんにくのみじん切り……1かけ分

トマトペースト……大さじ1

B | チョリソー (1cm幅に切る)……4本

赤・緑ピーマン (1cm角に切る)……各1個

パプリカパウダー……小さじ1/2

チリパウダー……小さじ1/2

C | 水……350ml

塩……小さじ1

白ワイン……大さじ2

オリーブ油……大さじ2

作り方

①米は洗ってざるにあげ、30分ほどおく。

②フライパンにオリーブ油を入れて弱火で熱し、Aをさっと炒め、ふたをして10分蒸らすように加熱する。トマトペーストを加えて中火で炒める。

③B、①を加えてさっと炒め、Cを加えて平らにならし、ふたをする。沸騰したら弱火にして15分炊き、30秒ほど強火にして火を消す。虎豆を加えて10分蒸らす。



Salad



虎豆とうずら卵の ピクルス



ゆでた虎豆 200g

材料 (作りやすい分量)

- ゆでた虎豆……200g (乾燥で90g)
 うずら卵 (水煮またはゆでて殻をむいたもの) ……8個
 ミントマト……8個
 にんにく (つぶす) ……1かけ
A 白ワイン・白ワインビネガー……各3/4カップ
 メープルシロップ (またははちみつ) ……大さじ3
 塩……小さじ1
 赤唐辛子……1本
 ローリエ……1枚
 ベビーリーフ……適量

作り方

- ① 鍋に**A**を入れてひと煮立ちさせ、耐熱ボールに移す。
- ② 虎豆、うずら卵、ミントマト、にんにくを加え、材料の表面をラップで覆い (落としラップ)、冷ます。
- ③ ベビーリーフとともに器に盛る。



Dessert



虎豆の ドライフルーツ煮



ゆでた虎豆 100g

材料 (2~3人分)

ゆでた虎豆……100g (乾燥で45g)
グラニュー糖……100g
みりん……大さじ1/2
クランベリー (乾燥)……大さじ1/2
アプリコット (乾燥)……6個
塩……少量
生クリーム……1/4カップ

作り方

- ① 虎豆、水2カップ、グラニュー糖2/3量、みりんを鍋に入れ、落としぶたをして10分ほど弱めの中火で煮る。
- ② 残りの砂糖と塩、クランベリー、アプリコットを加え、豆が踊らないような火加減で落としぶたをして10~15分煮る。
- ③ ②の火を消し、落としぶたをとってそのまま冷ます。
- ④ 生クリームはボールに入れ、ボールの底を氷水に当てて六分立て (すくった時にトロリと落ち、跡がうっすらと残って消えるぐらい) に泡立てる。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかける。

べにばないんげん (花豆)

トリプル豆料理を作ろう!!

22～24 ページの3品を作るには、

ゆでたべにばないんげん 520g (乾燥で240g) をご用意ください。

※ここではゆでた紫花豆 420g (乾燥で195g)、ゆでた白花豆 100g (乾燥で45g) を使用。

○料理のポイント!

「高原花豆」、「花いんげん」の別名があるべにばないんげんは、大粒で見栄えがよく、ボリューム感のある料理になります。皮の色は、白、黒、紫の地に黒い斑紋入りなどがあり、色合いなどを考えてお好みのものを使ってください。大粒でほっくりとした食感があり、洋風の煮込みやサラダにもおすすめです。豪華でごちそうやおもてなし料理にも適した花豆が主役の3品をご紹介します。





Main dish



花豆とミートボールのトマト煮



ゆでたべにばないんげん120g

材料 (2人分)

ゆでたべにばないんげん (ここでは紫花豆を使用) ……120g (乾燥で55g)

牛豚ひき肉 ……200g

A 玉ねぎのみじん切り ……1/4 個分

パン粉 ……1/4 カップ

牛乳 ……大さじ2

卵 ……1/2 個分

塩 ……小さじ1/4

こしょう ……適量

B にんにく (つぶす) ……1/2 かけ

ローズマリー ……1 本

オリーブ油 ……小さじ1

セロリ (薄切りにする) ……1/2 本

C トマト水煮缶 (つぶす) ……1 缶 (400g)

水 ……1 カップ

塩 ……小さじ1/4

しょうゆ ……小さじ1

作り方

① 牛豚ひき肉をボールに入れて練り、**A**を加えてよく練り混ぜる。16等分にして空気を抜いて丸める。

② フライパンに**B**を入れて弱火にかけ、香りが立ったら①を入れて中火で転がしながら焼き、端に寄せて空いたところにセロリを加えて炒める。

③ **C**とべにばないんげんを加えてふたをし、弱めの中火で20分ほど煮込む。

④ ふたをとって塩、しょうゆを加え、2分ほど強火で煮て仕上げる。



Salad



ゆでたべにばないんげん100g

花豆とサーモン、 ルッコラのサラダ

材料 (2人分)

ゆでたべにばないんげん (ここでは白花豆を使用)

……100g (乾燥で45g)

スモークサーモン……2枚

玉ねぎ……1/8個

ルッコラ……1/2束

黒オリーブ (種抜き、輪切り) ……10g

A 粉チーズ……大さじ1

アンチョビ (たたき刻む) ……1枚

オリーブ油……大さじ1 1/2

白ワインビネガー……大さじ1/2

塩・こしょう・おろしにんにく……各少量

作り方

① スモークサーモンは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは粗みじん切りにし、ルッコラは大きければ長さを3等分に切る。

② **A**を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

③ べにばないんげん、①、黒オリーブを合わせて器に盛り、②をかける。



Dessert



ゆでたべにばないんげん 300g

花豆とかんてんの コーヒールムシロップ

材料（作りやすい分量）

ゆでたべにばないんげん（ここでは紫花豆を使用）
……300g（乾燥で140g）

- A** 黒砂糖……200g
ラム酒……1/4カップ
しょうゆ・インスタントコーヒー……各小さじ1
コーヒー豆……小さじ2
水……1 1/2カップ
- B** 粉かんてん……2g
水……1 1/2カップ
ラム酒……小さじ1

いちご……8～10個

作り方

- ①** **A**を鍋に入れて火にかけ、黒砂糖が溶けたら火を消し、ゆでたてのべにばないんげんを加える。厚手のキッチンペーパーを落としぶたのようにのせ、半日～1日そのまま置いてゆっくり冷ます。
- ②** 小鍋に **B**を入れ、木べらなどで混ぜながら中火にかけ、沸騰したら2分ほど混ぜながら加熱する。火を消して水にくぐらせたバットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で20分ほど冷やし固める。
- ③** ②をバットから取り出して1cm角に切る。いちごはへたを除いて4つ割りにする。
- ④** 器に①のべにばないんげんと③を盛り、①のシロップを好みでかける。

ひよこ豆

トリプル豆料理を作ろう!!

26～28 ページの3品を作るには、
ゆでたひよこ豆 275g (乾燥で125g) をご用意ください。

○料理のポイント!

近年日本でも人気が高まっているひよこ豆は、食感がやや硬く、栗のようなホクホク感があります。この独特の食感には煮込みやサラダがおすすめです。ペーストにすると、ナッツのようなフレーバーが感じられることから、ひよこ豆のあんを作り、トライフルに仕上げました。ひよこ豆の特徴が生きた3品をご紹介します。





Main dish



ひよこ豆と鶏肉の サワークリーム煮込み



ゆでたひよこ豆 100g

材料 (2人分)

ゆでたひよこ豆……100g (乾燥で45g)

鶏むね肉……1枚

カリフラワー……1/3個

マッシュルーム……6個

バター……大さじ1

水……1カップ

A 牛乳……3/4カップ

サワークリーム……1カップ

しょうゆ……小さじ1/2

ごはん……300g

塩・こしょう・小麦粉……各適量

パセリのみじん切り……適量

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょう各少量をふり、小麦粉をまぶす。
- ②カリフラワーは小房に分けて1cm厚さに切り、マッシュルームは石づきを除いて縦半分に切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、①を中火で両面を焼き、②を加えて炒め、塩・こしょう各少量をふる。
- ④ひよこ豆と分量の水を加え、煮立ったら5分ほど弱めの中火で煮る。**A**を加えて3分ほど煮、塩少量、しょうゆで調味する。
- ⑤器にごはんと④を盛り、パセリをふる。



Salad



ゆでたひよこ豆 75g

ひよこ豆ときのこの ハニーマスタードサラダ

材料 (2人分)

ゆでたひよこ豆……75g (乾燥で35g)

さやいんげん……6本

マッシュルーム……4個

ベーコン……40g

オリーブ油……大さじ1/2

白ワイン……小さじ1

塩・こしょう……各適量

A マスタード・はちみつ……各小さじ1

白ワインビネガー……小さじ2

しょうゆ……小さじ1/2

ベビーリーフ……適量

作り方

①さやいんげんは長めの斜め切りにし、マッシュルームは石づきを除いて縦4つ割りにし、ベーコンは2cm幅に切る。

②フライパンにオリーブ油を熱し、ひよこ豆と①を入れ、中火でさっと炒め、塩、こしょうをふる。白ワインをふり、ふたをして弱火で2分ほど蒸し煮にする。中火にして**A**を加え、ひと炒めする。

③器にベビーリーフを敷き、②をのせる。



Dessert



ひよこ豆のあん入り トライフル



ゆでたひよこ豆 100g

材料（直径・高さ各約8cmの器2個分）

ゆでたひよこ豆……100g（乾燥で45g）

A グラニュー糖……15g

レモン汁……小さじ1/2

オレンジ系リキュール……小さじ1/4

スポンジ（市販品）……60g

生クリーム……1/2カップ

グラニュー糖……10g

キウイフルーツ……1/2個

いちご……4個

好みのフルーツ（缶詰）……50g

ミント……適量

作り方

- ① ひよこ豆はフォークなどでつぶし、**A**を加えてよく混ぜる（フードプロセッサーにかけて攪拌してもよい）。2等分して団子状に丸める。
- ② スポンジは1cm角に切り、キウイフルーツは皮をむいて1cm角に切り、いちごはへたを除いて4つ割りにし、フルーツは汁をきって1cm角に切る。
- ③ 生クリームはグラニュー糖を加えて七分立て程度にとろりとするまで泡立てる。
- ④ 器2つに②のスポンジを1/4量ずつ入れ、その他の②も1/4量ずつ重ね入れる。これをもう一度繰り返し（いちごは飾り用にとっておく）、①をのせ、③をかけ、いちごとミントを飾る。

レンズ豆

トリプル豆料理を作ろう!!

30～32 ページの3品を作るには、

ゆでたレンズ豆 350g (乾燥で175g) をご用意ください。

※レンズ豆には皮つき、皮なしなどの種類があります。お好みのものを使用してください。

○料理のポイント!

平たい円板状の形が特徴のレンズ豆。さっと洗うだけで、水に浸すことなく短時間で煮ることができるとも便利な豆です。カレーやスパイシーなサラダにしたり、甘く煮て東南アジア風（ベトナム風）のデザートにすれば、食卓がエキゾチックな雰囲気になるでしょう。皮なし、皮ありなどの種類があるので、お好みのものを使ってください。用途が広く調理しやすいレンズ豆の3品です。





Main dish



レンズ豆のスパイスチキンカレー



ゆでたレンズ豆 100g

材料 (2人分)

ゆでたレンズ豆※……100g (乾燥で50g)

レンズ豆のゆで汁……3カップ

鶏もも肉……小1枚

A カレー粉・塩……各小さじ1/4

こしょう……適量

カリフラワー……1/2個

玉ねぎ・トマト……各1/2個

B サラダ油……大さじ1

赤唐辛子……2本

塩……小さじ1/2

ターメリック・カレー粉……各大さじ1/2

コリアンダー・クミン……各小さじ1

C おろししょうが・おろしにんにく……各1かけ分

ガラムマサラ……小さじ1/2

ごはん・香菜……各適量

※ゆでるときにローリエ2枚を加えると風味がよくなる。

作り方

①鶏肉は一口大に切って**A**をまぶす。カリフラワーは小房に分け、玉ねぎは粗みじん切りにし、トマトはざく切りにする。

②鍋に**B**を入れて中火で炒め、粉っぽさがなくなったら玉ねぎ、**C**を加えて水分がとぶまで炒め、トマト、鶏肉とカリフラワーを順に加えて炒める。

③レンズ豆とレンズ豆のゆで汁を加え、ふたをして20分煮込み、仕上げにガラムマサラを加える。

④器にごはんを盛って③をかけ、香菜を添える。



Salad



レンズ豆とベーコン、 紫玉ねぎのサラダ



ゆでたレンズ豆 150g

材料 (2人分)

ゆでたレンズ豆※……150g (乾燥で75g)

A セロリ・きゅうり……各 1/4 本

黄パプリカ……1/4 個

B 紫玉ねぎ……1/4 個

にんにく……1/2 かけ

パセリ……適量

ベーコン……2 枚

C オリーブ油……大さじ 2

白ワインビネガー……大さじ 1

粒マスタード……大さじ 1/2

塩……小さじ 1/2

砂糖・こしょう……各少量

チリペッパー……適量

作り方

① **A** はそれぞれ 5 mm 角に切り、**B** はそれぞれみじん切りにする。

② ベーコンは 5 mm 幅に切り、油を引かずにフライパンで 1 分半ほど弱めの中火で炒める。

③ ゆでたレンズ豆はボールに入れ、温かいうちに②と **C** を加えてあえる。粗熱がとれたら①を加えて混ぜ、味をなじませる。

④ 器に盛り、好みでチリペッパーをふる。

※ ゆでるときにローリエ 1 枚を加えると風味がよくなる。



Dessert



レンズ豆のチェー風



ゆでたレンズ豆 100g

材料 (2人分)

ゆでたレンズ豆……100g (乾燥で50g)

A グラニュー糖……75g

塩……ひとつまみ

水……1/4カップ

フルーツミックス缶詰……100g

ココナッツミルク……1/4カップ

コンデンスミルク……大さじ 1 1/2

ピーナッツ……大さじ 1

氷……適量

チェリー缶詰……適宜

作り方

- ① **A**を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたらレンズ豆を加える。中火で10分ほど混ぜながら煮てシロップ煮を作り、冷ます。
- ② フルーツミックス缶詰は汁をきり、大きいものは小さな一口大に切る。
- ③ ココナッツミルクとコンデンスミルクは混ぜる。
- ④ 氷はフードプロセッサーで砕くか保存袋に入れて麺棒でたたいて砕く。
- ⑤ グラス2つに③を等分に注ぎ、②、①、ピーナッツを等分に重ね入れて④の氷をのせ、あればチェリーを飾る。混ぜながら食べる。

豆の栄養



小豆、いんげん豆、ひよこ豆などの豆の主な栄養成分は炭水化物で、脂質はわずか(乾燥豆100g中1.5g~5g)ですが、たんぱく質をはじめ、ミネラルやビタミン、食物繊維などの多くの栄養素を含みます。特に小豆や金時豆には、抗酸化物質のポリフェノールも豊富です。

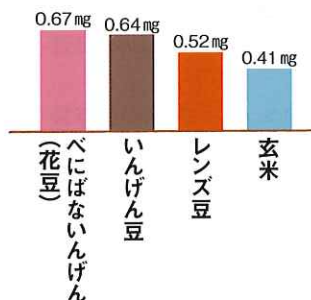
このように、粒は小さくても大きな栄養パワーのある豆を、ふだんの食卓やダイエット料理に積極的に取り入れましょう。

エネルギー消費に必要な ビタミン類が豊富

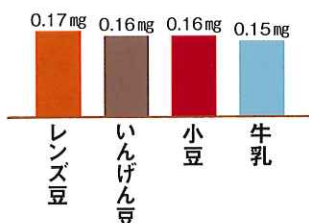
ビタミンは他の栄養素の働きを助けるのが主な役割です。豆はビタミンB群が豊富で、ビタミンB群は糖質や脂質の代謝やたんぱく質を分解・合成するときに不可欠です。ビタミンB群は水溶性で、体に蓄えておくことができません。エネルギー補給や代謝を円滑にするためにはビタミンB群の多い豆をふだんから食べたいものです。

Vitamin

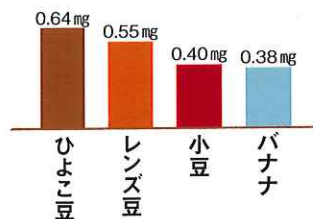
ビタミンB1が多い豆と
代表的な食品



ビタミンB2が多い豆と
代表的な食品



ビタミンB6が多い豆と
代表的な食品

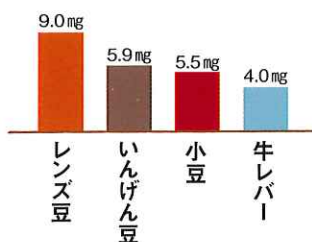


不足しがちな鉄、カルシウムなどのミネラルを含む

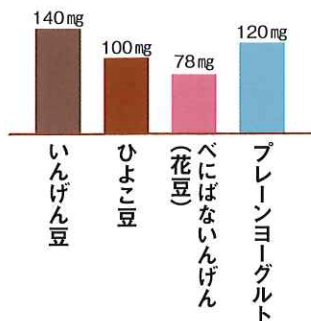
食事のバランスが崩れると、微量栄養素である鉄、カルシウム、亜鉛などといったミネラルが十分に摂取できなくなることがあります。鉄が不足すると貧血、カルシウムが不足すると骨粗鬆症、亜鉛が不足すると味覚障害などのリスクが高まります。豆にはこうしたミネラルが豊富なので、栄養バランスを整えるためにも豆を大いに役立てましょう。

Mineral

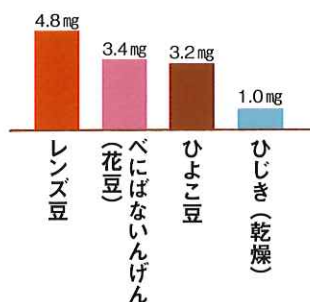
鉄が多い豆と代表的な食品



カルシウムが多い豆と代表的な食品



亜鉛が多い豆と代表的な食品

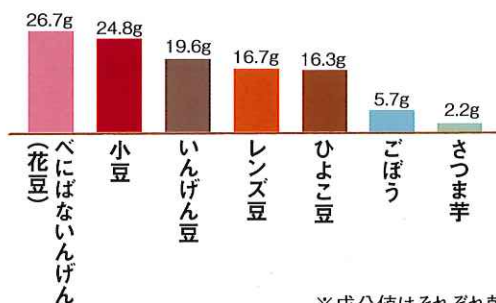


食物繊維がたっぷりの豆を生活習慣病予防に!

食物繊維は、糖の吸収をおだやかにしたり、腸内環境を整えたり、コレステロールを下げたりと、健康維持に欠かせないさまざまな働きがあるとされています。豆の食物繊維量は、ごぼうやさつま芋よりも多く、食物繊維を効率よく摂取できます。

Dietary fiber

食物繊維(総量)が多い豆と代表的な食品



※成分値はそれぞれ乾燥豆100gあたりの含有量

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

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
E-mail: info@mame.or.jp FAX: 03-5570-0074