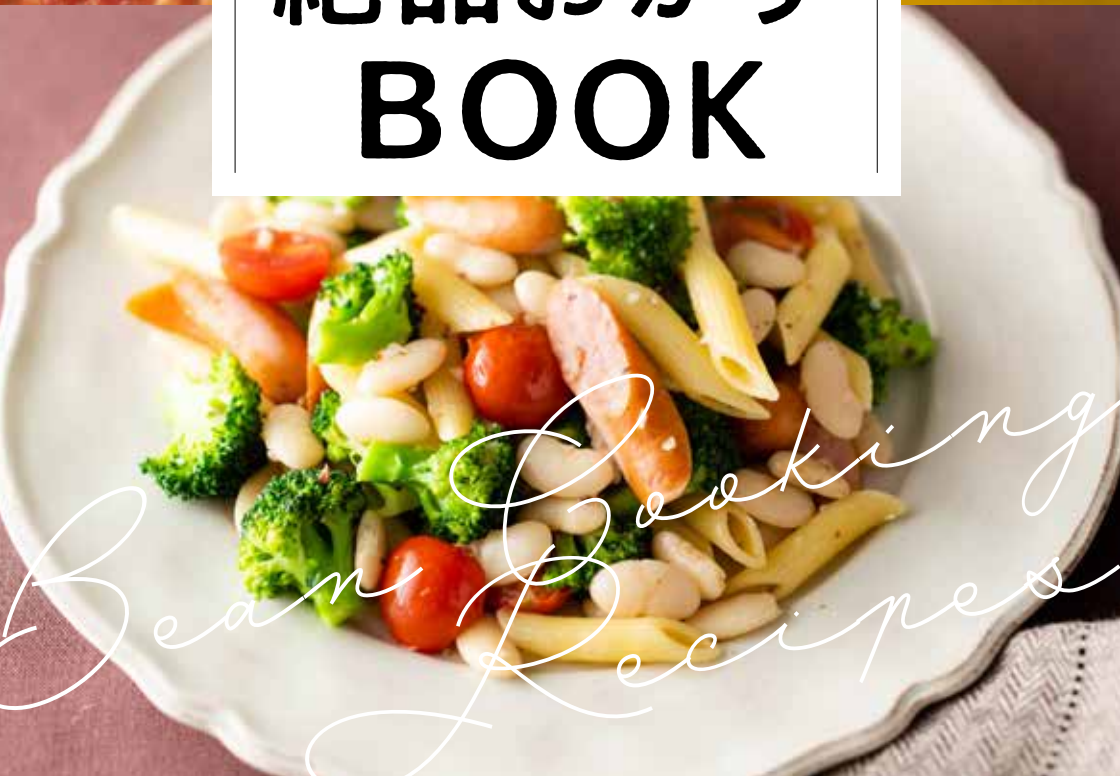




デイリーおかず から
おもてなしのごちそう まで



豆が主役の 絶品おかず BOOK



Bean Cooking
Recipes

CONTENTS

- 3 レシピで使う豆の種類
- 17 **column** 栄養素で健康をサポート
- 29 乾燥豆の基本のゆで方
- 30 **column** 豆を手軽に楽しむアイデア
- 31 ゆでた豆の保存方法

毎日のごはんに

Daily Recipe

子どもも食べやすい

家族に人気の鉄板おかず

- 4 ひよこ豆のナゲット
- 5 ひよこ豆バーグのクリーム煮込み
- 6 あずき入り豆腐つくね
- 7 あずきと肉団子、レンコンの中華スープ
- 8 ひよこ豆と鮭、ハウレンソウのスパイシー炒め

ご飯がすすむ味

手軽なワンパンおかず

- 9 金時豆と鶏肉の卵とじ
- 10 金時豆と豚ひき肉、大根のピリ辛とろみ煮
- 11 あずきと鶏肉、白菜のオイスター煮込み
- 12 あずきと鶏肉、カブのゴママヨ炒め
- 13 ひよこ豆と鮭の焼きびたし

食卓がおしゃれに

レストラン風おかず

- 14 サバのソテー
ひよこ豆入りトマトソース
- 15 あずきとエビのマリネ
- 16 レンズ豆と手羽元のスープ煮

ハレの日のごちそうに

Special Recipe

ひと手間かけて

豪華なメインディッシュ

- 18 金時豆と豚肉のポットロースト
- 19 金時豆入りミートローフ
- 20 金時前とサワラのアクアパッツァ
- 21 あずきと鶏肉のトマトクリーム煮

トースターでつくれる

気軽なごちそう

- 22 紫花豆とベーコンのチーズ焼き
- 23 大福豆とブロッコリーの
トマトグラタン

パーティにぴったり！

おつまみおかず

- 24 金時豆とカボチャの
ディップ焼き野菜添え
- 25 あずきそばろの葉っぱ包み

食卓の彩りアップ！

華やかサラダ&副菜

- 26 大福豆とペンネのホットサラダ
- 27 虎豆のサラダ風オムレツ
- 28 あずきとエビのなますあえ

料理／新谷友里江さん

料理研究家・管理栄養士。レシピ開発やフードコーディネーターなどで幅広く活躍。つくりやすくヘルシーな家庭料理が人気

※レシピは「ESSE」2021年1月号～2023年1月号に掲載したものを収録

レシピで使う 豆の種類

おいしくって栄養たっぷりの豆を、もっと食卓に活用しませんか。忙しい日でもつくりやすいおかずから、ハレの日にぴったりのごちそうレシピまで、たっぷり24品ご紹介。こんな使い方もあるなんて！という目からウロコの使い方も。毎日のごはんづくりに役立ててください



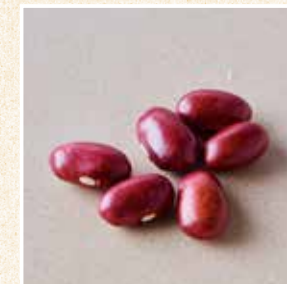
あずき

赤飯、あんや汁粉などの和菓子づくりに欠かせない豆。料理との相性もよく、和洋中どんな味つけにも合う



ひよこ豆

西アジア原産の豆で、ホクホクした栗のような食感が特長。カレーやシチュー、サラダ、スープなどに幅広く使える



金時豆

いんげん豆の一種で、代表的な品種は「大正金時」。粒の形も食味もよく、煮豆や洋風の煮込み料理などによく合う



レンズ豆

平べったい丸形が特徴。水に浸すことなく短時間で煮ることができる。海外では古くからスープ、カレー、サラダなどに広く使われてきた



紫花豆

花豆の一種で、粒が大きく食べごたえは◎。主に煮豆に用いられるが、グラタンやシチューなどに使ってもおいしい



大福豆

へその部分まで真っ白な大粒の豆で、「白いんげん豆」とも呼ばれる。マイルドな味わいでいろいろな料理に万能に使える



虎豆

独特な模様が特長のいんげん豆。やわらかく、風味や食感がよいことから「煮豆の王様」と呼ばれている



子どもも食べやすい

家族に人気の 鉄板おかず

みんなが好きな定番料理に豆をプラス！
食感＆食べやすさバツグン

つくり方を
動画で
チェック！



Daily Recipe

ひよこ豆のナゲット

材料・4人分

ひよこ豆（ゆでたもの）

…… 300g（乾燥豆で約120g）

豆腐（木綿）…… 200g

タマネギ…… 1/4個

A [粉チーズ大さじ3 小麦粉大さじ2 塩小さじ1/2 コショウ少し]

小麦粉、揚げ油、サニーレタス（ちぎる）、トマトケチャップ、マヨネーズ…… 各適量

つくり方

1 ひよこ豆はフォークなどでつぶす。豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿に入れ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で2分ほど加熱し、しっかり水きりする。タマネギはみじん切りにする。

2 ボウルに**1**、**A**を入れてよく混ぜる。20等分にして小判形にまとめ、小麦粉を薄くまぶす。

3 フライパンに揚げ油を深さ1cm

ほど注いで170℃に熱し、**2**を入れ、こんがりと色づくまで表裏を2〜3分ずつ揚げ焼きにする。油を切って器に盛り、サニーレタス、ケチャップ、マヨネーズを添える。

POINT

ひよこ豆はフォークなどでつぶす。ゆでて冷蔵保存したものならそのまま使えるので手早い



ひよこ豆バーグの クリーム煮込み

ハンバーグダネにひよこ豆を加えるだけで、
食感・うま味・栄養価がトリプルアップ！
クリーム仕立てにするとご飯ともよく合い、
リッチなおいしさのワンプレートが完成します

材料・4人分

ひよこ豆（ゆでたもの）

…… 180g（乾燥豆で約70g）

合いびき肉…… 350g

タマネギ…… 1/2個

シメジ…… 1パック

ホウレンソウ…… 1束（200g）

A [卵1個 パン粉1/2カップ 牛乳大さじ2 塩小さじ1/2 コショウ、ナツメグ各少し]

オリーブオイル…… 大さじ1/2

バター…… 15g

小麦粉…… 大さじ1

白ワイン…… 大さじ2

牛乳…… 1 1/2カップ

B [生クリーム1/2カップ 粒マスタード大さじ2 塩小さじ1/2 コショウ少し]

温かいご飯…… 茶碗4杯分

つくり方

1 ひよこ豆1/2量はフォークなどで粗くつぶす。タマネギはみじん切り、シメジは石づきを除いて小房に分ける。ホウレンソウは5cm長さに切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で2分ほど加熱し、水に5分ほどさらして水気を絞る。

2 ボウルにひき肉、**1**のひよこ豆と残りのひよこ豆、**1**のタマネギ、**A**を入れてよく練り混ぜる。4等分にして小判形にまとめる。

3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、**2**を並べ入れて3分ほど焼く。焼き色がついたら上下を返し、2分ほど焼いて取り出す。

4 **3**のフライパンをさっとふい

てバターを中火で溶かし、**1**のシメジを炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入れて炒め、粉っぽさがなくなったら白ワインを加える。牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、**B**を加える。**3**を戻し入れ、フタをして弱火で8分ほど煮、**1**のホウレンソウを加えてひと煮する。器にご飯とともに盛る。



POINT

ひよこ豆は1/2量はそのまま、残りは粗くつぶして肉ダネに加えると、豆の食感が楽しめて、肉ダネもしっかりまとまる

つくり方を
動画で
チェック！





つくり方を
動画で
チェック!



あずき入り豆腐つくね

材料・4人分

あずき (ゆでたもの)

……………100g (乾燥豆で約40g)

鶏ひき肉 ……………300g

豆腐 (木綿) ……………200g

A [長ネギ (みじん切り)] ½本 片栗粉大さじ2 酒小さじ2 ショウガ (すりおろす) 小さじ1 塩小さじ½ コショウ少し]

サラダ油 ……………大さじ½

ミズナ (4~5cm長さのざく切り) ……適量

大根 (すりおろして軽く水気をきる) …300g

ポン酢しょうゆ ……………適量

つくり方

1 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に入れ、ラップをせずに電子レンジ (600W) で2分ほど加熱して水きりする。

2 ボウルにひき肉、**1**、**A**を入れてよく練り混ぜ、あずきを加えてさっと混ぜる。8等分にして小判形にまとめる。

3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、**2**を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、フタをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。器にミズナを敷いて盛り、大根おろしとポン酢を添える。

POINT



肉ダネの材料をよく練り混ぜてからあずきを加え、豆をつぶさないようにさっと混ぜる

プチプチしたあずきの口当たりと彩りが楽しいヘルシーつくね。小粒だからひき肉ダネともよくなじみ、食べやすい仕上がりに

あずきと肉団子、レンコンの中華スープ

具たくさんのおかずスープとおにぎりのワンプレートは、ミネラル豊富なあずき入りで栄養も満点。ニンニク風味のこっくりした味わいで、体を芯から温めます

材料・4人分

あずき (ゆでたもの)

……………150g (乾燥豆で約60g)

豚ひき肉 ……………300g

レンコン ……………150g

チンゲンサイ ……1袋 (200g)

ニンニク ……………2かけ

A [片栗粉、酒各大さじ1 塩小さじ½ コショウ少し]

ゴマ油 ……………大さじ½

B [水4カップ オイスターソース大さじ2 酒大さじ1 塩、コショウ各少し]

おにぎり ……………適量

つくり方

1 レンコンは5mm厚さのイチヨウ切りにし、水にさらして水気をきる。チンゲンサイは根元を切り落として3cm長さに切る。ニンニクは薄切りにする。ボウルにひき肉と**A**を入れてよく練り混ぜ、12等分して丸める。

2 鍋にゴマ油、**1**のニンニクを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、**1**のレンコンを加えて炒め、全体に油が回ったら**B**を加える。煮立ったら**1**の肉ダネを入れ、フタをして弱火で7~8

分煮、**1**のチンゲンサイ、あずきを加えて3~4分煮る。器に盛り、おにぎりを添える。

POINT



粒の小さいあずきもスープに入れば食べやすい。チンゲンサイと一緒にあとから加えて煮ると、それぞれの食感が生きる



Daily Recipe



ひよこ豆と 鮭、ホウレンソウの スパイシー炒め

材料・4人分

ひよこ豆(ゆでたもの)

.....150g(乾燥豆で約60g)
生鮭(切り身).....4切れ
ホウレンソウ.....2束(400g)
A [塩小さじ½ コショウ少し]
小麦粉.....適量
B [ニンニク(すりおろす)1かけ トマト
ケチャップ大さじ3 ウスターソース大
さじ1½ 酒大さじ1 カレー粉小さじ
2 塩少し]
サラダ油.....大さじ½

ポクポクした食感が魅力のひよこ豆は、
カレー味と相性抜群。
そぎ切りにした鮭や野菜と合わせて炒めれば、
子どもも喜ぶメインディッシュに！

作り方

1 鮭はひと口大のそぎ切りにして**A**をふり、小麦粉をまぶす。ホウレンソウは5cm長さに切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2〜3分加熱する。しんなりしたら水に5分ほどさらして水気を絞る。**B**は混ぜ合わせておく。
2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、**1**の鮭を入れ、焼き色がついたら上下を返して弱火にし、3〜4分焼く。火がとおったら**1**のホウレンソウ、ひよこ豆を加えてさっと炒め、**B**を回し入れてからめる。

POINT



ひよこ豆を加えて食べ
ごたえをアップ。とろ
みのある合わせ調味料
で味つけすると、味も
からみやすい



ご飯がすすむ味

手軽な ワンパンおかず

フライパンひとつで
完成する「ワンパン」レシピ。
食べごたえも満点！



Daily Recipe

金時豆と 鶏肉の卵とじ

多めの煮汁で具材を煮て、卵でとじるだけ。
うま味のしみた金時豆が
食感と彩りのアクセントになった優しい味わいです。
白いご飯との相性もバッチリ！

材料・4人分

金時豆(ゆでたもの)

.....200g(乾燥豆で約80g)
鶏モモ肉.....小2枚(400g)
コマツナ.....2束(400g)
タマネギ.....1個
卵.....3個
A [水1カップ めんつゆ(3倍濃
縮)120ml 砂糖大さじ1]

作り方

1 コマツナは5cm長さに切る。タマネギは1cm幅のくし形切りにする。鶏肉は余分な脂肪を除いて3〜4cm角に切る。卵は溶きほぐす。
2 フライパンに**A**を入れて中火にかける。煮立ったら**1**の鶏肉を入れてさっと煮、肉の色が変わったら**1**のタマネギ、金時豆を加え、フタをして弱火で3〜4分煮る。タマネギがしんなりしたら**1**の

マツナを加え、再びフタをしてさらに4〜5分煮る。
3 **2**に**1**の溶き卵を回し入れ、フタをして半熟状になるまで2分ほど火をととす。

POINT



金時豆をたっぷり加えてボリュームアップ。軽く煮込んで、肉のうま味がしみ出した煮汁をしっかりと吸わせる



金時豆と豚ひき肉、大根のピリ辛とろみ煮

ピリ辛の麻婆あんが食欲をそそる、中華風煮物。
金時豆を使うことで見た目も引き立ち、
食感も豊かに。年始の食卓を彩る
ごちそうとしてもおすすめの一品です

材料・4人分

金時豆(ゆでたもの)

..... 200g (乾燥豆で約80g)

豚ひき肉 150g

大根(葉つき) ½本(500g)

ニンニク、ショウガ 各2かけ

ゴマ油 大さじ½

豆板醤 小さじ1

A [水1カップ 酒大さじ2 し

ょうゆ大さじ1½ 塩小さじ

¼]

B [水大さじ1 片栗粉大さじ½]

作り方

1 大根は葉を切り落とし、皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。葉は30gを小口切りにして塩少し(分量外)をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。

2 フライパンにゴマ油、1のニンニクとショウガ、豆板醤を入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、ひき肉を加えて炒める。

肉の色が変わったら1の大根を加えて炒め、全体に油が回ったらAと金時豆を加える。煮立ったら弱

火にし、フタをして大根がやわらかくなるまで10分ほど煮、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、1の大根の葉を散らす。

POINT



金時豆をプラスして彩りとボリュームをアップ。フタをして、しっかり煮込むと味もよくしみる



作り方を
動画で
チェック!



あずきと鶏肉、白菜のオイスター煮込み

ゆでたあずきをストックしておけば手軽につくれる、
こっくり味のボリューム煮込み。
プチプチした新食感も楽しめて、
飽きずにおいしくいただけます

材料・4人分

あずき(ゆでたもの)

..... 200g (乾燥豆で約80g)

鶏モモ肉 小2枚(400g)

白菜 ¼個(500g)

A [塩小さじ½ コショウ少し]

シイタケ 6枚

ショウガ 2かけ

ゴマ油 大さじ½

B [水¼カップ 酒、オイスター

ソース各大さじ2 しょうゆ、

砂糖各大さじ½]

作り方

1 鶏肉は余分な脂肪を除いてひと口大に切り、Aをふる。白菜はひと口大のそぎ切り、シイタケは石づきを除いて軸ごと半分切る。ショウガは千切りにする。

2 フライパンにゴマ油を中火で熱し、1の鶏肉を皮目を下にして入れ、焼き色がついたら上下を返して1の白菜、シイタケ、ショウガ、Bを加える。煮立ったら弱火にし、フタをして10分ほど煮る。白菜がしんなりしたらあずきを加え、さらに6分ほど煮る。

POINT



クセのないあずきは中華風の煮込みにもよく合う。肉や野菜に先に火をとおり、あとから加えると煮くずれしにくい



作り方を
動画で
チェック!



Daily Recipe



Daily Recipe

あずきと鶏肉、 カブのゴママヨ炒め

材料・4人分

あずき(ゆでたもの)

……………150g(乾燥豆で約60g)

鶏モモ肉……………小2枚(400g)

カブ(葉つき)……………5個(600g)

A [塩小さじ $\frac{1}{2}$ コショウ少し]

サラダ油……………大さじ1

B [マヨネーズ大さじ3 しょうゆ、すりゴマ(白) 各大さじ2]

作り方

1 鶏肉は余分な脂肪を除いてひと口大に切り、Aをふる。カブは葉を切り落とし、皮をむいてくし形に切り、葉は5cm長さに切る。

Bは混ぜ合わせておく。

2 フライパンにサラダ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、1の鶏肉を入れ、焼き色がついたら上下を返し、弱火にして2~3分焼く。火がとおったら取り出す。

3 2のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、1のカブを炒める。しんなりしたら1のカブの

葉を加えてさっと炒め、2を戻し入れる。あずきとBを加えて、全体を炒め合わせる。

POINT



あずきをプラスすると調味料を吸ってくれるうえ、小粒なので味ののりにくいカブともなじんで食べやすくなる

あずきが食感と彩りのアクセントになり、
シンプルな炒め物がワンランク上の映えメニューに。
こっくり味でご飯もお酒もすすみます

ひよこ豆と鮭の 焼きびたし

材料・4人分

ひよこ豆(ゆでたもの)

……………100g(乾燥豆で約40g)

生鮭……………4切れ

A [塩小さじ $\frac{1}{4}$ コショウ少し]

小麦粉……………適量

ブロッコリー……………大 $\frac{1}{2}$ 個(150g)

シイタケ……………8枚

ショウガ……………1かけ

B [だし汁2カップ 酢、しょうゆ各大さじ4 塩小さじ $\frac{1}{2}$]

サラダ油……………大さじ1

作り方

1 鮭はひと口大のそぎ切りにし、Aをふって小麦粉を薄くまぶす。ブロッコリーは小房に分ける。シイタケは石づきを除いて半分に切る。ショウガは千切りにする。Bはバットに合わせておく。

2 フライパンにサラダ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、1のブロッコリー、シイタケ、ひよこ豆を入れ、フタをして火がとおるまで3~4分蒸し焼きにし、Bのバットに移

し入れる。

3 2のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、1の鮭を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返して2~3分焼き、Bのバットに入れ、1のショウガも加える。ときどき上下を返しながらかき混ぜる。

洋食やエスニックのイメージが強いひよこ豆ですが、
和食との相性も◎。
熱いうちに漬け込むと味もしみて、
ホクホク食感があと引くうまさ!



食卓がおしゃれに

レストラン風おかず

手間をかけずに、
高見えするひと皿が完成。
外食気分を味わって

サバのソテー ひよこ豆入り トマトソース

シンプルな魚のソテーも
ひよこ豆入りソースと合わせれば、
食べごたえも栄養もアップして大満足の一品に。
ホクホク食感がやみつきになるおいしさ！

つくり方を
動画で
チェック！



材料・4人分

ひよこ豆(ゆでたもの)

……………100g(乾燥豆で約40g)
サバ(三枚おろし)……………1尾
タマネギ……………¼個
ニンニク……………1かけ
A[塩小さじ½ コショウ少し]
小麦粉……………小さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
B[トマト缶(カット状) ½缶
(200g) 水¼カップ 砂糖小
さじ½ 塩小さじ½ コショ
ウ少し]
バター……………10g
ペビーリーフ……………適量

つくり方

1 タマネギは粗みじん切り、ニ
ンニクはみじん切りにする。サバ
は4等分に切ってAをふり、小麦
粉をまぶす。
2 フライパンにオリーブオイル
の半量を中火で熱し、1のサバを
並べ入れ、2〜3分焼く。焼き色
がついたら上下を返し、弱火にし
てさらに2〜3分焼き、取り出し
て器に盛る。

3 2のフライパンをさっとふい
で残りのオリーブオイルを弱火で
熱し、1のニンニクを炒める。香
りが立ったら中火にし、1のタマ

ネギを入れて炒める。タマネギが
しんなりしたらB、ひよこ豆を加
え、とろりとするまで4〜5分煮
つめ、バターを加えてさっと混ぜ
合わせる。**2**にかけてペビーリー
フを添える。

POINT



ひよこ豆がとろりと
するまで煮つめて味
をしみ込ませてから
最後にバターを加え
ると、コクも増して
風味よく仕上がる

Daily Recipe

あずきと エビのマリネ

あと一品欲しいときにも
すぐできるスピードマリネ。
粒の小さいあずきならマリネに
しても味がすぐなじみ、
食感&彩りアップにも貢献します

材料・4人分

あずき(ゆでたもの)

……………100g(乾燥豆で約40g)
むきエビ……………200g
A[白ワイン大さじ1 塩小さじ
¼ コショウ少し]
カリフラワー……………½個(200g)
B[オリーブオイル大さじ2 粒
マスタード大さじ1½ 酢小
さじ2 ニンニク(すりおろす)、
塩各小さじ½ 粗びきコショ
ウ(黒)少し]

つくり方

1 エビは背に切り込みを入れて
ワタを除き、片栗粉適量(分量外)
をもみ込み、水洗いをする。水気
をふいてAをからめる。カリフラ
ワーは小房に分ける。
2 耐熱ボウルに1を入れ、ふん
わりとラップをして電子レンジ
(600W)で5分ほど加熱し、水
気をきる。
3 2にあずきを入れ、合わせた
Bを加えてあえる。



レンズ豆と 手羽元のスープ煮

肉のうま味を吸ったレンズ豆が、
ほっくりとして体にしみ入るおいしさ！
簡単なのに、ちょっと手の込んだ
ごちそうに見えるうれしい一品です

材料・4人分

レンズ豆(乾燥) 100g
鶏手羽元 12本(700g)
A [塩小さじ½ コショウ少し]
ニンジン 小1本
タマネギ ½個
ニンニク 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
白ワイン ¼カップ
B [ローリエ1枚 水1½カップ
塩小さじ½ コショウ少し]
パセリ(みじん切り) 少し

作り方

1 手羽元は骨に沿って切り目を1本入れ、Aをふる。レンズ豆はさっと洗って水気をきる。ニンジン、タマネギは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
2 鍋にオリーブオイル大さじ½を中火で熱し、1の手羽元を入れ、全面に焼き色がついたら取り出す。
3 2の鍋に残りのオリーブオイルと1のニンニクを入れ、弱火にかける。香りが立ったら中火にし、1のニンジン、タマネギを加えて炒める。野菜がしんなりしたら白ワインを加えてアルコールを飛ば

し、Bと1のレンズ豆を加える。煮立ったら2を戻し入れ、フタをして弱火で12分ほど煮る。器に盛り、パセリをふる。



POINT
レンズ豆は水戻し不要。さっと洗うだけでそのまま使えるから手軽で、時短にもつながる



豊富な栄養素で健康をサポート

豆は植物の命のもと。その小さなひと粒に栄養がぎっしりつまっています。
その注目すべきパワーをご紹介します

注目 低脂肪・高タンパクで
ダイエットにおすすめ

豆は脂肪が極端に少ない低脂肪・高タンパク食材で、腸内環境を整え、おなかすっきりに役立つ食物繊維もたっぷり。また、糖質や脂肪の代謝をアップするビタミンB群も豊富なので、きれいにやせるにはうってつけです

注目 不足しがちな
栄養素が豊富

豆は不足しがちなミネラルの宝庫。鉄が不足すると貧血、カルシウムが不足すると骨粗しょう症、亜鉛が不足すると味覚障害などのリスクが高まりますが、豆にはこうした微量栄養素も豊富。栄養バランスがしっかり整います

食物繊維

ビタミンB群

鉄

カルシウム

亜鉛

—— さらに詳しく ——

あずき



腸内環境を整える食物繊維がたっぷり！

食品のなかでも食物繊維がもっとも豊富。さらに、ゆでたり煮たりするとでんぷんの一部が“あん粒子”に変化し、食物繊維と同様の健康効果が期待できます

ひよこ豆



不足しがちなミネラルの宝庫

ミネラルは体の調子を整えるのに欠かせない栄養素。ひよこ豆は健康的な歯に必要なカルシウム、貧血対策に役立つ鉄をはじめ、亜鉛、マグネシウムなどを豊富に含んでいます

金時豆



生活習慣病対策に役立つポリフェノールが豊富

鮮やかな赤紫色の金時豆には、抗酸化物質のポリフェノールがたっぷり。老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を抑制し、その害から身を守る働きが期待できます



ひと手間かけて

豪華なメインディッシュ

おうちパーティの主役に。
年末年始のおもてなしを
格上げするごちそう



金時豆と豚肉の ポットロースト

かたまり肉と一緒に金時豆を煮れば、
ボリュームも華やかさも満点。
肉のうま味を吸った豆の
しっとり食感がやみつきに！

つくり方を
動画で
チェック！



材料・4人分

金時豆(ゆでたもの)

……………200g(乾燥豆で約80g)

豚肩ロースかたまり肉……………600g

A [塩小さじ2 粗びきコショウ(黒)少し]

タマネギ……………1/2個

レンコン……………150g

ニンニク……………1かけ

オリーブオイル……………大さじ1

白ワイン……………1/2カップ

B [ローズマリー2枝 水1カップ 塩小さじ1/2]

粒マスタード、クレソン… 各適量

つくり方

1 豚肉は**A**をまぶす。タマネギは1cm角に切る。レンコンは乱切りにし、水にさらして水気をきる。ニンニクはみじん切りにする。

2 フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を中火で熱し、**1**の豚肉を焼きつける。全体に焼き色がついたら取り出す。

3 鍋に残りのオリーブオイル、**1**のニンニクを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、**1**のタマネギを炒め、しんなりしたらレンコンを加えてさっと炒め、

2を戻し入れる。白ワインを注いでアルコールを飛ばし、**B**を加える。煮立ったらフタをして弱火で50分ほど蒸し煮にする。

4 **3**に金時豆を加えてさらに10分ほど煮込む。豚肉を食べやすく切って器に盛り、粒マスタード、クレソンを添える。

POINT



ゆでた金時豆は煮くずれないように最後に加え、軽く煮込んでスープのうま味を吸わせる

Special Recipe

金時豆入り ミートローフ

煮豆とはひと味違うホクホクの金時豆と、
うま味たっぷりの肉ダネが絶妙のコンビネーション。
オーブントースターで焼けるから、手軽につくれるのもうれしい！

材料・4人分

金時豆(ゆでたもの)

……………150g(乾燥豆で約60g)

合いびき肉……………500g

タマネギ……………1/2個

ニンジン……………40g

インゲン……………5本

A [卵1個 パン粉1/2カップ 牛乳1/2カップ 塩小さじ1/2 コショウ、ナツメグ各少し]

B [マヨネーズ大さじ4 粒マスタード大さじ2 レモン汁大さじ1]

クレソン……………適量

つくり方

1 タマネギはみじん切りにする。ニンジンは1cm角の棒状に切り、熱湯で5分ほどゆでる。ゆで上がる1分前にインゲンを入れて一緒にゆで、ザルに上げて粗熱をとる。

2 ボウルにひき肉、**1**のタマネギ、**A**を入れてよく練り混ぜ、金時豆を加えてさっと混ぜる。30cm長さにカットしたアルミ箔の上に肉ダネの1/2量を広げ、**1**のニンジン2本、インゲン3本をのせる。

その上に残りの肉ダネの半量を広げて残りのニンジンとインゲンをのせ、残りの肉ダネを重ね広げる。

長さ25cm、幅12cm、高さ5.5cmのなまこ形にまとめ、手にサラダ油(分量外)を塗って表面をなめらかに整える。アルミ箔ごと天板にのせ、オーブントースター(1000W)で15分焼き、1度取り出して前後の向きを変え、さらに15分焼く。途中、焦げそうならアルミ箔をかぶせる。

3 器に**2**、クレソンを盛り、**B**を混ぜ合わせたソースを添える。食べやすく切り分け、ソースをかけていただく。

肉ダネに金時豆を混ぜてヘルシーにかさ増しする。間にニンジンとインゲンをはさみながら肉ダネを重ねてまとめると、切り分けたときの断面もきれい

POINT





金時豆とサワラの アクアパッツァ

ワインとともに楽しみたい、
おしゃれなワンプレートイタリアン。
魚介のうま味がしみた
金時豆の優しい味わいがやみつきに！

材料・4人分

金時豆(ゆでたもの)

……………200g(乾燥豆で約80g)
サワラ(切り身)……………4切れ
A [塩小さじ½ コショウ少し]
小麦粉……………適量
アサリ(殻つき)……………200g
ミニトマト……………12個
ニンニク……………1かけ
ペンネ……………320g
オリーブオイル……………大さじ½
B [水¾カップ 白ワイン½カップ
塩小さじ½ コショウ少し]
クレソン(葉先を摘む)……………適量

つくり方

1 サワラは**A**をふって小麦粉をまぶす。アサリは殻をこすり合わせてよく洗う。ミニトマトはヘタを除く。ニンニクはつぶす。
2 ペンネは塩適量(分量外)を加えた熱湯で表示どおりにゆでる。ザルに上げて水気をきり、オリーブオイル、塩、粗びきコショウ(黒) 各少し(各分量外)を加えてあえる。
3 フライパンにオリーブオイル、**1**のニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、**1**

のサワラを並べ入れ、焼き色がついたら上下を返して**1**のアサリ、金時豆を入れる。**B**を加え、煮立ったらフタをして弱火で7~8分煮、**1**のミニトマトを入れてさっと煮る。器に**2**とともに盛り、クレソンを散らす。

POINT



金時豆はアサリと一緒にタイミングでフライパンに入れ、アサリのうま味を吸わせながら煮る



Special Recipe

あずきと鶏肉の トマトクリーム煮

あずきはトマト味とじつは相性抜群。
赤いクリームソースと色もなじんで、
子ども大人も大満足できる、
おしゃれなひと皿です

材料・4人分

あずき(ゆでたもの)

……………150g(乾燥豆で約60g)
鶏モモ肉……………2枚(500g)
A [塩小さじ½ コショウ少し]
小麦粉……………適量
タマネギ……………½個
ニンニク……………1かけ
ホウレンソウ……………1束(200g)
オリーブオイル……………大さじ½
赤ワイン……………¼カップ
B [トマト缶(ホール状) 1缶
(400g) ローリエ1枚 水½
カップ 塩小さじ½ コショウ
少し]
生クリーム……………½カップ

つくり方

1 鶏肉は1枚を6等分に切って**A**をふり、小麦粉を薄くまぶす。タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。ホウレンソウは熱湯でさっとゆで、水に取って水気を絞り、5cm長さに切る。
2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、**1**の鶏肉を皮目を下にして並べ入れ、焼き色がついたら上下を返す。端に寄せて**1**のニンニクを炒め、香りが出たらタ

マネギを加えて炒め、しんなりしたら赤ワインを加える。アルコールが飛んだら**B**を加え、トマトをつぶしながら全体を混ぜ、フタをして弱火で10分ほど煮る。
3 **2**に**1**のホウレンソウ、生クリーム、あずきを加え、さらに10分ほど煮る。味をみてたりなければ塩、コショウ(各分量外)でととのえる。



トースターでつくれる

気軽なごちそう

オーブントースターまかせに
できるからラクチン！
食欲そそる仕上がりも◎

紫花豆とベーコンの チーズ焼き

材料・4人分

紫花豆（ゆでたもの）

……………200g（乾燥豆で約80g）
ベーコンブロック……………150g
カブ……………3個
ミニトマト……………8個
A [オリーブオイル大さじ2 パ
セリ（みじん切り） 大さじ1
塩小さじ½ コショウ少し]
ピザ用チーズ……………60g

作り方

1 ベーコンは1cm角の棒状に切る。カブは茎を2〜3cm残して皮をむき、6等分のくし形切りにする。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。
2 ボウルに1、紫花豆、Aを入れて混ぜ、グラタン皿に入れる。チーズを散らしてオーブントースター（1000W）で12〜13分焼く。途中焦げそうなら、アルミ箔をかぶせる。

ホクホクの紫花豆入りで食べごたえたっぷり！
カブの白、ミニトマトの赤との
コントラストも華やかな、
あえて焼くだけの簡単ごちそうです

Special Recipe

大福豆とブロッコリーの トマトグラタン

存在感のある大福豆とブロッコリーを
組み合わせれば、
肉なしでも堂々のボリューム！
簡単ヘルシーで、身も心もほっこり温まります

材料・4人分

大福豆（ゆでたもの）

……………200g（乾燥豆で約80g）
ブロッコリー……………1個（250g）
トマト缶（カット状）…½缶（200g）
A [トマトケチャップ大さじ4
オリーブオイル小さじ2 塩小
さじ¼ コショウ、ニンニク
（すりおろし）各少し]
ピザ用チーズ……………80g

作り方

1 ブロッコリーは小房に分け、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で1〜2分加熱する。トマト缶はAと混ぜ合わせておく。
2 耐熱皿に大福豆、1のブロッコリーを入れて1のトマトソースをかけ、チーズをのせる。オーブントースター（1000W）で、焼き色がつくまで7〜8分焼く。

POINT



大福豆のほっくりした食感は、トマトソースの酸味と相性◎。パッと目を引く白色がアクセントになり、華やかさをプラス





パーティにぴったり!

おつまみおかず

シェアしながら食べられる一品。
豆がアクセントの
ヘルシーなおつまみ

金時豆とカボチャの ディップ焼き野菜添え

材料・4人分

金時豆(ゆでたもの)

……………100g(乾燥豆で約40g)

カボチャ(正味)……………200g

セロリ……………1/2本

レンコン……………150g

ブロッコリー……………1/2個(120g)

A[プレーンヨーグルト(無糖)大

さじ4 塩小さじ1/2 コショウ、

クミンパウダー各少し]

オリーブオイル……………大さじ1/2

塩……………少し

つくり方

1 カボチャは皮をむいてひと口大の薄切りにし、耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分ほど加熱し、つぶす。セロリは筋を除いて小口切りにし、塩少し(分量外)をふり混ぜて10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。レンコンは1cm厚さの半月切りにし、水にさらして水気をきる。ブロッコリーは小房に分ける。

2 **1**のカボチャの粗熱がとれたらAを加えて混ぜる。金時豆を入れて軽くつぶし、**1**のセロリを加えて混ぜる。

3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、**1**のレンコン、ブロッコリーを焼く。火がとおったら塩をふる。器に盛り、**2**を別の器に盛って添え、つけていただく。

マッシュしたカボチャと金時豆がおいしく融合!
焼き野菜にたっぷりのせていただくと、
おなかもヘルシーに満たされます

あずきそぼろの 葉っぱ包み

肉みそそぼろをあずきでかさ増し。
葉っぱで包むとポロポロせずに食べやすく、
ヘルシーにおなかも満足!

材料・4人分

あずき(ゆでたもの)

……………150g(乾燥豆で約60g)

鶏ひき肉……………400g

レンコン……………200g

ショウガ……………2かけ

A[みそ大さじ3 酒大さじ2

砂糖大さじ1 1/2 しょうゆ大

さじ1/2]

サラダ油……………大さじ1/2

サラダ菜(1枚ずつはがす)…適量

つくり方

1 レンコンは1cm角に切り、水に5分ほどさらして水気をきる。ショウガ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を中火で熱し、**1**のショウガを炒める。香りが立ったらひき肉を入れて炒め、肉の色が変わってポロポロになったら**1**のレンコンを加えてさらに炒める。レンコンに火がとおったら、あずき、合わせたAを

加え、汁気がなくなるまで味をからめる。
3 器に**2**を盛ってサラダ菜を添え、包んでいただく。

POINT



あずきはあとから加えるとくずれにくい。汁気がなくなるまで炒めると、味もしみてひき肉との一体感が出る



Special Recipe



大福豆



食卓の彩りアップ!

華やかサラダ&副菜

豆の食感が存分に楽しめるひと皿。
栄養たっぷりのカラフルな食卓に大福豆とペンの
ホットサラダ華やかな彩りが食欲をそそる、
ごちそう感のあるホットサラダ。
ホクホクの大福豆の食感がアクセントになり、
食べごたえも◎

材料・4人分

大福豆 (ゆでたもの)

……………120g (乾燥豆で約50g)
 ペンネ ……………100g
 ウインナーソーセージ……………6本
 ブロッコリー……………小1個 (200g)
 ミニトマト……………8個
 アンチョビ……………4枚 (15g)
 ニンニク……………1かけ
 オリーブオイル……………大さじ½
 A [塩小さじ½ コショウ少し]

作り方

1 ソーセージは斜め3等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。アンチョビは包丁で細かくたたき、ニンニクはみじん切りにする。
2 鍋に湯を沸かして塩適量 (分量外) を加え、ペンネを表示どおりにゆでる。ゆで上がりの1分前になったら**1**のブロッコリーを入れて一緒にゆで上げ、ザルに上げ

る。ゆで汁は大きじ3を取り分けておく。
3 フライパンにオリーブオイル、**1**のニンニク、アンチョビを入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、**1**のソーセージを炒め、大福豆、**2**のブロッコリー、ペンネを加えてさっと炒める。全体に油が回ったら**1**のミニトマト、**2**のゆで汁、**A**を加えて全体をさっとからめる。



虎豆

Special Recipe

虎豆の
サラダ風オムレツビジュアルの愛らしい虎豆を、
具とトッピングに使ったボリュームオムレツ。
上にのせた虎豆入りサラダをソース代わりに
いただけば、新鮮なおいしさに!

材料・4人分

虎豆 (ゆでたもの)

……………150g (乾燥豆で約70g)
 ベーコン……………4枚 (70g)
 タマネギ……………¼個
 パプリカ (赤)……………½個
 卵……………5個
 A [粉チーズ、牛乳各大さじ2
 塩小さじ½ コショウ少し]
 オリーブオイル……………大さじ1
 B [オリーブオイル小さじ2 酢
 小さじ1 塩、コショウ、ニン
 ニク (すりおろし) 各少し]
 ベビーリーフ……………20g

つくり方

1 タマネギは粗みじん切りにする。パプリカはヘタと種を除いて2~3mm厚さの薄切りにし、長さを3等分に切る。ベーコンは1cm幅の細切りにする。卵はボウルに溶きほぐし、**A**を加えてよく混ぜ、虎豆130gを混ぜ合わせる。
2 直径20cmのフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、**1**のベーコン、タマネギ、パプリカを入れて炒める。タマネギがしんなりしたら**1**の卵液を流し入れてヘラで大きく混ぜ、半熟状になった

らフタをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。焼き色がついたら上下を返し、さらに2~3分蒸し焼きにして火をとおす。食べやすく切って器に盛る。

3 ボウルに**B**を混ぜ合わせ、ベビーリーフと残りの虎豆を加えてさっとあえ、**2**の上にのせる。



POINT

オムレツの具にする
虎豆は卵液に混ぜて
おくと、まんべんなく
散らばって食感に
変化がつくつくり方を
動画で
チェック!

あずきと

エビの なますあえ

紅白なますにプラスした
あずきが、彩りと食感を
グレードアップ！
エビ入りでおめでたさも
いっそう増して、お正月らしい
ひと皿に仕上がります

材料・4人分

あずき(ゆでたもの)

……………100g(乾燥豆で約40g)
エビ……………20尾(正味300g)
カブ……………4個
ニンジン……………½本
塩……………小さじ1
白ワイン……………大さじ2
A [レモン汁大さじ5 はちみつ
大さじ2 塩小さじ½]

つくり方

- 1 カブは葉を切り落として2～3mm幅の半月切りにし、葉は3cm長さに切る。ニンジンは2～3mm厚さの半月切りにする。ボウルにカブ、カブの葉、ニンジンを入れて塩をまぶし、10分ほどおいて水気を絞る。エビは殻をむいて背ワタを除き、片栗粉(分量外)をまぶして流水でもみ洗する。
- 2 鍋に湯を沸かして白ワインを加え、1のエビを入れて1分30秒ほどゆでる。色が変わったらずルに上げて粗熱をとる。
- 3 ボウルに1、2、あずきを入れ、Aを加えてさつとあえる。



乾燥豆の基本のゆで方

おうちでゆでた豆の美味しさは格別。思いのほか簡単なので、
ポイントを押さえて失敗なくゆで上げる、基本をマスターしましょう



乾燥豆を水で戻す

乾燥豆を水でさつと洗い、豆の4倍程度の水に
浸してひと晩おく。皮にシワがなくふくら膨
らめばOK(あずき、レンズ豆は戻す必要なし)

しっかり
水に浸す



十分に吸水した豆は、ゆで
たときに熱が粒全体に伝わ
りやすいため、煮えムラが
なく、早くゆで上がる



2 豆を下ゆでする

浸し水ごと強火にかけ、沸騰したらゆで汁を捨
て、新しい水を注いで弱火でゆでる。途中、ゆ
で汁が少なくなったら水をたし、豆が水面から
出ないようにする

ゆで上がりを
チェック



指でつまんで軽く力を入れ
ると簡単につぶれ、中心部
に白い芯がなければゆで上
がり！

ゆで時間の目安

沸騰後、弱火にしてからのゆで時
間の目安です。あずきやレンズ豆
は乾燥豆のままゆでてOK

レンズ豆	10分
あずき	30～40分
金時豆	40～50分
虎豆	60分

紫花豆	60～70分
大福豆	70分
ひよこ豆	90分

もっと 豆を手軽に楽しむアイデア

豆の下ゆでをする時間がないときのアイデアを紹介します。
ほったらかしできるゆで方や、便利な市販品もどんどん活用してみてください！

アイデア ①

水筒型のステンレスボトルで 下ゆでできる！

ボトルに洗った乾燥豆を入れ、熱湯を満杯まで注ぎます。5分したら湯を入れ替え、横倒しにして3時間ほどおく（あずきは60～70分）。乾燥豆の量は、容量500mlボトルで50g程度が上限



アイデア ②

市販品の「加工豆」を 料理に合わせて活用

豆の加工法には、水からゆでた「水煮」と高温の蒸気で加熱した「蒸し煮（ドライパックも含む）」があります。パッケージは「缶づめ」や「プラスチックフィルム」、「紙パック」などさまざま。特徴に合わせて使い分けをしましょう！

水煮

やわらかいため扱いやすく、「つぶす」「裏ごし」などの調理におすすめです。缶汁ごとスープや煮物料理に使っても◎

蒸し煮

水煮より噛みごたえがあり、栄養分の流出が少ないのが特長。豆を容器に入れて真空状態にし、豆の水分を使って蒸されたものは「ドライパック」と表示されています



● サラダクラブ ガルバンゾ（ひよこ豆）、レッドキドニー（赤いんげん豆）、ミックスビーンズ ひよこ豆／青えんどう／赤いんげん豆 各50g（すべてキュービー）
毎日サラダ レッドキドニー 食塩無添加、ミックスビーンズ 各110g（ともにいなか食品）
ソル・レオーネ 白いんげん豆（テトラパック）380g（日欧商事）
ふくらあずき水煮 200g（フジッコ）

ゆでた豆の保存方法

ゆでた豆は冷凍でも冷蔵でも保存できます。おいしさを長もちさせる
冷凍＆冷蔵の保存方法を紹介します

煮汁ごと
冷蔵保存

冷凍



汁気をきって冷凍用保存袋に平らに入れ、空気を抜いて袋の口を閉じて冷凍。使うときは必要な分だけを割って取り出し、レンジ解凍または凍ったまま調理を。保存期間は1か月

冷蔵



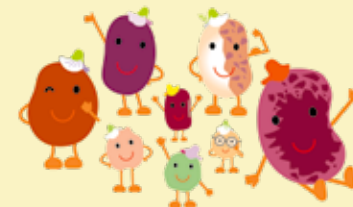
ゆで汁に漬けたまま粗熱を取り、汁ごと保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫へ。豆が汁から出ていると変色することがあるので注意して。保存期間は夏場は2～3日、冬場は3～4日

ゆで汁の 活用法

豆のうま味と栄養が溶け出たゆで汁も、ムダなく活用を。みそ汁やスープのだし代わりとして活用したり、煮物やカレー、シチューなどに加えてもOKです

豆キャラクター「豆エイト」

2016年「国際マメ年」にちなみ、多くの皆さんに豆をもっと身近に感じてもらい、食べてもらおうと、世界の代表的な8種類の豆（あずき・金時豆・虎豆・紫花豆・ひよこ豆・レンズ豆・そらまめ・青えんどう）をモデルにつくられたキャラクターです





豆についての情報や
豆レシピを公開中

<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

〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-2-1（日土地内幸町ビル2階）

TEL:03-6268-8627 FAX:03-6268-8628