PR

前日からの
水戻しなし＆
下ゆでなしの
ゆでない豆で
豆料理を
ラクラク
おいしく！

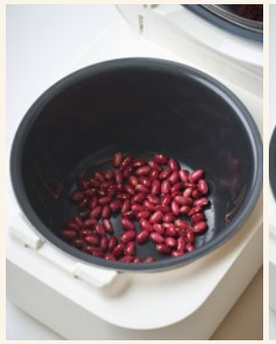
Beans Cooking

乾物豆をかんたん時短でおいしく！
前日からの水戻しなし＆下ゆでなし。
ほんのり甘くてホクホク香りがいい

ゆでない豆

1 炊飯器に乾物豆½カップと水２カップを入れる

＊豆はさっと洗って水気をきって入れる。



2 おかゆモードを押す

（約１時間）

3 できあがり

炊きたてを食べて
残りを料理に使ったら
あっという間に
なくなっちゃう！

ゆでない豆のできあがり
180 ～ 200g強。
そのまま食べられ、
いつもの料理やお菓子に
“ちょい足し”して使えます。

ゆでない豆の調理方法（乾物豆½カップ＋水２カップの場合）

小豆	金時豆	大福豆	虎豆	ひよこ豆
おかゆモード １回 ＋ 保温 10～20分	おかゆモード １回 ＋ 保温 30分	おかゆモード ２回	おかゆモード １回 ＋ 保温 40～50分	おかゆモード ２回

＊「ゆでない豆」は「おかゆモード」以外では炊かないでください。また、分量を守って調理してください。
＊おかゆモードの時間は炊飯器によって異なります。
＊おかゆモードの後、自動的に保温に切り替わらない場合は、保温ボタンを押してください。
＊保温時間は目安です。豆がやわらかくなっていれば、保温を途中でやめても。
　よりやわらかくしたい場合は、保温時間を長くします。
＊豆には個体差がありますので、かたい場合は保温時間を長くして調整してください。

炊きたての豆は、とびきりのおいしさ！

塩や砂糖をかけるだけでも充分おいしい炊きたての豆。
好みの味つけで、おいしさいろいろ楽しもう！

たとえばこんな味つけで。
黒糖、はちみつ＋シナモンパウダー、塩＋オリーブオイル、塩＋レモン汁、
しょうゆ＋おろししょうが、しょうゆ＋クミンパウダー　など。

人気の煮豆もお赤飯も「ゆでない豆」なら、かんたんにできる！

“まるで甘煮”がレンジで３分！

煮ない豆の甘煮

耐熱ボウルに砂糖⅔カップ、金時豆のゆで汁（または水）½カップ、塩ひとつまみを入れて混ぜる。ゆでない金時豆150gを加えてラップをし、電子レンジ（600W）に３分かける。冷めるまでラップをかけたままおく／作りやすい分量。＊写真は金時豆。ほかの豆でもおいしく作れます。

“炊きたて”だからこそのもちもち感！

思いっきり食べて赤飯

もち米３合はといでざるに上げる。炊飯器にもち米、小豆のゆで汁１カップ（足りなければ水を足す）、塩小さじ１を入れ、水をおこわ３合の目盛りまで入れてひと混ぜし、ゆでない小豆80gをのせて炊く。器に盛り、好みでごま塩適量をかける／４～５人分。

豆の保存法

■冷蔵
ゆで汁につけたまま冷まし、汁ごと豆が汁から出ないように保存容器か保存袋に入れて保存。夏場は２～３日、冬場は３～４日保存可。

■冷凍
汁気をきって冷凍用保存袋に入れて、空気を抜きながら平らにし、袋の口を閉じて冷凍保存。使う時は必要な分量を割って使える。１か月保存可。

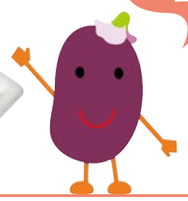
小さい一粒ひと粒に栄養たっぷり

■低脂肪・高たんぱく・高食物繊維
豆は低脂肪・高たんぱく食材。腸内環境を整える食物繊維、糖質や脂肪の代謝を促すビタミンB群が豊富に含まれています。また、今回ご紹介している豆はみな、脂質をほとんど含まず、食物繊維はごぼうの約２倍、さつまいもの約３倍も含まれています。

■不足しがちなミネラルが豊富
鉄、カルシウム、亜鉛など、体に必要な微量栄養素も豊富です。

10月13日は、
「豆の日」

旧暦９月13日「十三夜」（「豆名月」）にちなんで10月13日に制定された「豆の日」。日本豆類協会では、栄養豊富な豆を手軽に食生活に取り入れてもらいたいと「豆の日」や「豆月間」（10月）を中心に、いろいろな普及活動を行っています。



金時豆

ふっくらとした金時豆は、
しょうが焼き、焼き肉、照り焼きなど
人気肉料理の味つけによく合います。

大福豆

豆の白さが料理を華やかに。
シンプルな料理と相性がよく、
しっかりした風味がより引き立ちます。

金時豆のしょうが焼きハンバーグ

ごはんがおいしくすすむ
豆のうまみと栄養がつまったヘルシーハンバーグ。

材料（２人分）

ゆでない金時豆
…130g＋50g
＜A＞
- 合いびき肉…100g
- 木綿豆腐…100g
- 卵…１個
- 玉ねぎ（みじん切り）…50g
- 塩…小さじ¼
- ごま油…小さじ１
- 片栗粉…大さじ３

＜B（混ぜ合わせる）＞
- しょうゆ、酒、みりん…各大さじ２
- おろししょうが…大さじ１

サラダ油…大さじ１
ミニトマト…８個
キャベツ（せん切り）…適量

1 豆腐はキッチンペーパー（電子レンジ対応）に包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ（600W）に２分30秒かける。別のキッチンペーパーでさらに包んで粗熱が取れるまでおき、水きりする。

2 ボウルに金時豆130gを入れてスプーンでよくつぶす。Aを加え、全体がまとまるまで手でよく混ぜる。金時豆50gを加えて混ぜて２等分に分け、手にサラダ油（分量外）を薄く塗り、だ円形に形を整える。

3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を入れ、２～３分焼く。片面に焼き色がついたら、上下を返して弱めの中火にし、ふたをして４分ほど蒸し焼きにする。ミニトマト、Bを加え、ヘラでたれをハンバーグにかけながら焼き、ミニトマトに火が通ったら、火を止める。

4 器に3を盛り、キャベツを添える。

レンジチリビーンズ

レンジ２回でこのおいしさ。
やわらかい金時豆に肉のうまみがしみしみ。

材料（２～３人分）と作り方

1 耐熱ボウルに【ゆでない金時豆100g、合いびき肉50g、玉ねぎ（みじん切り）50g、おろしにんにく小さじ½、オリーブ油大さじ１】を入れて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ（600W）に２分かける。

2 【トマト水煮缶（カットタイプ）200g、ウスターソース大さじ２、塩小さじ⅓、チリパウダー小さじ１、あればクミンパウダー小さじ½】を加えて混ぜ、ラップをしてさらに電子レンジに２分かける。

大福豆とにんじんのラペ

大福豆でにんじんの食感がより引き立つ。
酸味のきいたドレッシングで軽やかに。

材料（２人分）

ゆでない大福豆…80g
にんじん…中１本（150g）
ミックスナッツ（食塩不使用）…20g
塩…小さじ½
こしょう…少々
オリーブ油…大さじ２
レモン汁…大さじ１
パセリ（みじん切り）…適量

にんじんは皮をむいてせん切りにし、ミックスナッツは粗く刻む。すべての材料を混ぜ合わせる。

豆のとろ～り卵丼

とろ～りとした卵に包まれた大福豆で
肉がなくても、この満足感。

材料（１人分）と作り方

1 小さめのフライパンに【ゆでない大福豆、玉ねぎ（薄切り）各50g、うすくちしょうゆ、みりん各大さじ１、水50mℓ】を入れて中火にかけ、煮立ったら５～６分煮る。

2 卵１個を溶きほぐし、1に回し入れ、半熟になったら火を止める。そのまま１分ほどおき、余熱で火を通す。器に盛ったごはん適量にのせ、小ねぎ（斜め切り）適量を散らす。

虎豆

模様がかわいい小粒な虎豆。
ほろりとやわらかくてコクがあり、
煮物やスープ向き。

ひよこ豆

ホクホクとした食感、香ばしい
風味は、子どもにも人気。
食べごたえがあって満足感アップ。

虎豆、トマト、春雨の中華風スープ

おいしいスープをたっぷり含んだ虎豆と
のどごしのいい春雨がたまらない。

材料（２人分）

ゆでない虎豆…50g
トマト…1個（180g）
しめじ…⅓袋（50g）
春雨（乾物）…20g
＜A＞
- 水…400mℓ
- 鶏ガラスープの素（顆粒）…小さじ２
- ごま油…小さじ½

塩…少々
粗びき黒こしょう、小ねぎ（小口切り）
…各適量

1 トマトは1.5㎝角に切り、しめじは石づきを除いて小房にほぐす。
2 鍋にAを入れて中火にかけて煮立て、春雨を入れる。春雨が戻ったら、1、虎豆を加えて１～２分煮て塩で味を調える。
3 器に盛り、黒こしょう、小ねぎをかける。

ひよこ豆のガパオごはん

エスニックと相性がいいひよこ豆。
ガパオにうまみ、食感が加わり、満足度がアップ。

材料（２人分）

ゆでないひよこ豆
…100g
鶏ひき肉…250g
玉ねぎ（みじん切り）
…50g
ピーマン（1㎝角に
切る）…1個（40g）
＜A＞
- サラダ油…大さじ１
- おろしにんにく、
おろししょうが
…各小さじ１
- 赤唐辛子（種を除く）
…1本

＜B（混ぜ合わせる）＞
- ナンプラー
…大さじ１½
- 砂糖…小さじ１
- 酒…大さじ１

卵…２個
サラダ油…大さじ１
ごはん…茶碗２杯分
パクチー（ざく切り）、
レモン（くし形切り）
…各適量

1 フライパンにAを入れて弱めの中火で炒め、香りが立ってきたら、ひき肉を加えて中火で炒める。ひき肉に火が通ったら、玉ねぎ、ピーマン、ひよこ豆を加えて炒め合わせ、Bを加えて汁気がなくなるまで炒める。
2 別のフライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を割り入れ、半熟状の目玉焼きを作る。
3 器にごはん、1、2を盛り、パクチー、レモンを添える。

しょうゆのうまみで味に奥行きを。
クミンの香りでぐんと本格風。

虎豆のサブジ風

材料（２～３人分）と作り方

耐熱ボウルに【ゆでない虎豆100g、おろししょうが、クミンパウダー各小さじ½、カレー粉小さじ⅓、しょうゆ、オリーブ油各小さじ２】を入れて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ（600W）に１分30秒かける。

レンジひよこラタトゥイユ

材料（２人分）と作り方

1 耐熱ボウルに【なす（１㎝角に切る）１本（80g）、ズッキーニ（1.5㎝角に切る）小½本（80g）、玉ねぎ（薄切り）50g、トマト（１㎝角に切る）１個（180g）、塩小さじ½、オリーブ油大さじ２】を入れて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジ（600W）に８分かける。
2 ゆでないひよこ豆80g、トマトケチャップ大さじ２を加えて軽く混ぜ、ラップをしてさらに電子レンジに４分かける。

野菜をざくざく切ってレンジにかけるだけ。
翌日は冷たくして食べてもあっさり美味。

和菓子に欠かせないおなじみの豆。
赤飯、煮物など、和洋中どんな
料理にも合わせやすい味。

あずき豆花（トウファ）

手軽に作ったとは思えないおいしさ。
しょうがの香りでエキゾチックに。

材料（２人分）

ゆでない小豆…大さじ４
充填豆腐（絹ごし）…300g
冷凍マンゴー…適量
＜**しょうがシロップ**（作りやすい分量）＞
- しょうが（せん切り）…１～２かけ分
- 水…200㎖
- さとうきび糖※…大さじ６

あればパクチー（ざく切り）…適量
※砂糖は好みのものでよい。

1 耐熱ボウルにしょうがシロップの材料を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ（600W）に２分かけ、取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。マンゴーは解凍する。
2 器に豆腐をスプーンですくって盛り、小豆、マンゴーを盛り合わせ、1のしょうがシロップ適量をかけ、しょうがをのせる。あればパクチーを添える。

＊しょうがシロップは清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で３日保存可。炭酸水で割ってドリンクにしても。

レンジ小豆リゾット

レンジで手軽に
レストラン気分の華やかな一品に。

材料（２人分）と作り方

1 耐熱ボウルに水150㎖、鶏ガラスープの素（顆粒）小さじ１、塩小さじ⅓を入れて混ぜる。
2 1に冷やごはん250g、小松菜（小口切り）１株を加えてざっと混ぜ、ゆでない小豆大さじ３をのせる。ラップをして電子レンジ（600Ｗ）に４分30秒かけ、全体を軽く混ぜる。
3 器に2を盛り、生ハムを２枚ずつのせ、パルメザンチーズ（すりおろし）、オリーブ油各適量をかける。