

新しい豆料理レシピ冊子「豆料理を ラクラクおいしく！」の紹介

(公財)日本豆類協会

(公財)日本豆類協会では、豆類を手軽に料理して日々の食卓に供していただくため、豆類の料理レシピを小冊子にとりまとめて、一般の方々に配布していますが、その最新版「豆料理をラクラクおいしく！」について紹介します。

この小冊子は、NHKきょうの料理2024年10月号に当協会の提供で豆料理のPR綴じ込み小冊子として掲載されたものを増刷したものです。

この冊子の最大のポイントは、豆料理をする上で最も手間のかかる乾燥豆の水戻しと火を使った下ゆでをせずに豆をゆでられる炊飯器のおかゆモードを使ったゆで方を最初に紹介しているところです。

そのほかのページでは、この方法でゆでた5種類の豆（小豆、金時豆、大福豆、虎豆、ひよこ豆）を使った日頃の食卓で活用できるメニューレシピを各豆2品ずつ紹介しています。

スイッチを入れた後は、基本ほったらかしの炊飯器のおかゆモードで豆がゆでられますので、忙しい方にも手軽に豆料理を楽しんでいただけたと思います。

この冊子の入手は、当協会のホームページのトップページの最下段にあるお問い合わせをクリックし、次に出てきます一般向け資料請求フォームから申し込んでいただくことでできます。不明な点は、以下までお問い合わせください。

(公財)日本豆類協会 担当：穴井

電話：03-6268-8627 FAX：03-6268-8628 Email：t-anai@mame.or.jp



豆料理をラクラクおいしく!
(B5オールカラー 8ページ)