

食卓よりの秋 豆のおいしい季節です



豆に親しもう

- 秋の新ものはおいしい!
- 種類が豊富

●変化に驚く

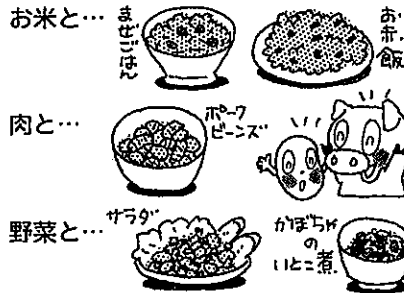


●栄養たっぷり

- 体を温めます (タンパク質)
- 脳を活性化 (レシチン)
- 糖をきれいに燃焼します (ビタミンB1)
- せんに質も多い
- 体を有害物質から守ります
- タール色素、PCBの解毒



●他の食材との相性もぴったり!



●伝統食としても大活躍!



地方地方でいろんな豆があるよ!

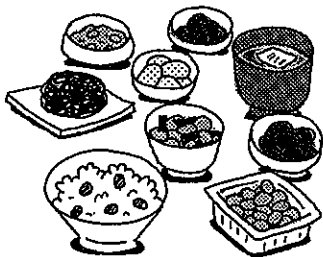


豆料理をつくってみよう!

●煮豆

金時豆・うずら豆は前の晩に水につけておき、翌日鍋に入れ一度煮こぼして、さらにやわらかくなるまで煮ます。砂糖を入れてしばらく煮て、塩をひとつまみ入れて煮ふくめます。

種皮がやわらかいので、とても煮えやすい豆です。豆の形を残したい時、つぶしてあんにしたい時など、料理によって水加減を変えて調理します。甘さも調節して、いろいろ利用しましょう。



●五目豆煮

- 【材料】4人分/大人2人・子ども2人
- 大豆.....1カップ
 - にんじん.....1/4本
 - ごぼう.....1/4本
 - 干しいたけ.....2枚
 - こんにやく.....1/4枚
 - 昆布.....10cm角1枚
 - だし汁.....適宜
 - A 砂糖.....大サジ1
 - みりん.....大サジ1
 - しょうゆ.....大サジ1/2



【つくり方】

- ① 大豆は前の晩に3~4倍の水にひたしておき、翌日やわらかくなるまで煮る(水煮缶やドライパック缶を使用するとそのまま使える)。
- ② にんじんは皮をむき、いちよう切りにする。ごぼうは包丁の背で皮をむき、いちよう切りにして酢水にさらし、アクをぬく。干しいたけは水にひたして戻し、さいの目に切る。こんにやくは手で小さくちぎり、湯通ししておく。昆布はさいの目に切り、水につけておく。
- ③ 干しいたけの戻し汁、昆布のつけ汁、だし汁、Aを鍋に入れ、①と②を入れて煮ふくめる。

【ワンポイントアドバイス】

昔からの日本の伝統食として、ぜひ子どもたちに伝えたい1品です。

