

Azuki・Kintokimame



Beans Recipe

Azuki・Kintokimame
ヘルシー!おいしい!
あずき
金時豆 レシピ



むかしから世界中で 愛されてきている豆

あずき、いんげん、金時、えんどう、大豆…。豆類は、種類が多く、紀元前の大昔から世界中で食べられています。優れたたんぱく質をはじめビタミン類、食物繊維などの栄養分が豊富で、豆のチカラは、私たちの健康な体づくりにも大きな役割を果たしています。この本では、北海道が全国トップクラスの生産量を誇る、あずきと金時豆を中心に紹介します。これらの豆を毎日の食生活に大いに取り入れていただきたいと思います。

ササゲ属



あずき
Azuki

北海道で、国内生産量の9割を占め、赤飯、餡、和菓子などに使われます。赤に腐除けの意味があり、古来より行事や儀式に用いられてきました。

インゲン属



金時豆
Kintokimame

主産地は北海道。代表的な品種は「大正金時」です。粒の形がよく、味も優れているため煮豆用に最適。甘納豆にも使われます。

種類やおいしさも
いろいろな豆のなかま



ささげ *Sasage*

主産地は岡山県。煮ても皮が破れず煮くずれしません。関東ではあずきに代わって赤飯に用いられます。



手亡豆 *Tehou*

北海道で生産されています。白色の美しい豆で、大部分は白餡に使われます。



虎豆 *Toramame*

北海道で生産。豆がやわらかくて煮えやすいのが特徴。粘りがあるためおいしく、「煮豆の王様」と呼ばれます。



大福豆 *Oofukumame*

北海道で生産。種皮だけでなく、へその部分までが真っ白な美しい豆。高級品として甘納豆の重要な材料になります。



エンドウ属

えんどう *Endou*

大半はカナダやイギリスなどからの輸入で、国産は北海道でわずかに生産。青えんどうは、煮豆、甘納豆、餡、煎り豆に使われます。



ダイズ属

大豆 *Daizu*

国内自給率は3%程度で大半は輸入。8割が製油用で、食品用は煮豆、納豆、豆腐、味噌、醤油などになります。国産はほぼ食品用に向けられています。



白花豆 *Shirohanamame*

北海道で生産。花が大きくきれいで粒の大きさと上品な白い色の特徴。煮豆やきんとん、甘納豆の原料で親しまれています。



紫花豆 *Murasakihanamame*

長野県、群馬県、北海道で生産。粒が大きく煮くずれにくいので煮豆や甘納豆に用いられています。

Azuki・Kintokimame

Beans Recipe

ヘルシー!おいしい!

あずき

金時豆レシピ



日ごろから、豆を使った料理に腕をふるっています、北海道ホテル(北海道帯広市)・工藤一幸総料理長に、ご家庭でも気軽に楽しめる、おいしくてヘルシーな最新、あずき、金時豆料理レシピを提案していただきました。今日からさっそくあずき、金時豆料理で食卓を飾ってみてはいかがでしょうか。

小さなお子様にオススメ! 健やかな成長に欠かせない栄養がたっぷり。

30
代に

おすすめ!

- 金時豆のクリームスープ 3
- 金時豆入りスパゲティ、カルボナーラ風 4
- 小豆とユリ根のミルクプリン 5
- シーフードと小豆・レタスのピラフ 6

豆は優れたバランス栄養食品。食べ盛り、育ち盛りのお子様に最適です。

40
代に

おすすめ!

- 豚肉と金時豆・彩り野菜のチーズ風味焼き 7
- ポテト・金時豆と半熟玉子のサラダ 8
- 小豆入りニョッキ、クリームソース 9
- 小豆入り、和風オムライス 10

美肌づくり・ダイエット・老化防止に豆パワー! 毎日の食卓に。

50
代に

おすすめ!

- 金時豆入りハンバーグ、ピザ風 11
- 金時豆入りポテトグラタン 12
- アサリ・帆立と小豆の炊き込み御飯 13
- 鶏肉と小豆入り甘味噌の詰め物、チーズ風味ピカタ... 14

いつまでも健康で美しく。低脂肪でヘルシーな和食メニュー。

60
代に

おすすめ!

- 豚肉と金時豆の煮つけ 15
- 鮭と金時豆の粕汁 16
- 茶碗蒸し、小豆の麻婆あん掛け 17
- 牛そぼろ肉と小豆入り、芋万頭 18

30

代に

おすすめ!

金時豆のクリームスープ

材料(4人分)

金時豆(塩茹で).....	160 g
玉葱.....	100 g
ポテト.....	40 g
牛乳.....	600 cc
スープの素.....	12 g
バター.....	30 g
パセリ(みじん切り).....	少々
塩・コショウ.....	少々

作り方

- ① 玉葱・ポテトをスライスします。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、玉葱を炒めます。次に、ポテトを加えて更に炒めます。
- ③ 金時豆とスープの素・牛乳を加えて沸騰させます。沸騰したら弱火で少し煮込みます。
- ④ 煮込んだスープを冷まし、ぬるい状態でミキサーに入れて攪拌します。次に、網で濾して鍋に戻します。
- ⑤ 濾したスープを温め直して、塩・コショウで味を調えます。スープカップに注ぎ、パセリのみじん切りを彩り仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

ポテトの種類によって濃度が変わります(でんぷん質の含有量)。牛乳で固さを調整して下さい。
仕上げに生クリームを少し加えるとさらに美味しいです。
ミキサーで攪拌する時、熱いスープが吹き飛びますのでフタにタオルを載せて手でしっかり押さえましょう。



金時豆入りスパゲティ、カルボナーラ風

材料(2人分)

スパゲティ(乾麺).....	200 g
金時豆(塩茹で).....	60 g
玉葱.....	1/4 個
ベーコン.....	40 g
白ワイン.....	少々
サラダ油.....	適量
塩.....	少々
粗挽き黒コショウ.....	少々
カルボナーラ用のクリーム	
{ 生クリーム.....	120 ml
{ 卵黄.....	2 個

作り方

- ① 玉葱はスライス、ベーコンは短冊に切ります。
- ② カルボナーラ用のクリームを混ぜ合わせます。
- ③ 金時豆を一粒3～4カット位に粗めにカット。多めのサラダ油でキツネ色に炒めて、油気を切っておきます。
- ④ スパゲティ麺を硬めに茹でます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンと玉葱を炒めます。次に、スパゲティ麺を加えて更に炒めます。白ワインを少し注ぎ、よく炒めます。
- ⑥ フライパンを火から外し、カルボナーラのクリームを加えてよく混ぜ合わせます。塩・コショウで味を調え、お皿に盛ります。上から揚げた金時豆と粗挽き黒コショウを掛けて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

金時豆はきつね色にこんがりときれいに焼きましょう。香ばしくて、たいへん美味しいです。
カルボナーラのクリームは、必ずフライパンを火から外して合わせましょう。
さらに加熱すると黄身に火が入り、ボソボソの食感になってしまいますので気を付けましょう。

小豆とユリ根のミルクプリン

材料(プリンカップ8個分)

小豆(塩茹で)…………… 80g
ユリ根…………… 80g

A.シロップ

水…………… 200cc
グラニュー糖…………… 70g

B.ミルクプリンの生地

牛乳…………… 250cc
グラニュー糖…………… 40g
生クリーム…………… 125cc
コンデンスミルク…………… 30g
粉ゼラチン…………… 7g
バニラエッセンス…………… 少々

作り方

- ① Aのシロップを作ります。
鍋に水とグラニュー糖を入れて沸騰させ、冷やします。
- ② ユリ根を沸騰したお湯に入れて5～6分位煮込み、小豆も加えて同じ位の固さにします。煮上がったらザルに上げて冷まします。冷えたらシロップに漬け込みます。
- ③ Bのミルクプリンの生地を作ります。
(1)ゼラチンを水に浸けて戻します。
(2)鍋に牛乳・グラニュー糖・コンデンスミルクを入れて50～60位まで温めます。次に、ゼラチンを加え、生クリーム・バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせます。
- ④ 型に入れて冷やします。
型の底にシロップを切った小豆とユリ根を入れ、のミルクプリンの生地を注ぎます。冷蔵庫で冷やし固めます。



ワンポイント・アドバイス

ユリ根の茹では、煮くずれしない程度に柔らかく。
ミルクプリンの固さはゼラチンの量でお好みに加減して下さい。
仕上げは、お皿に盛り付けてお好みのフルーツや果実ソースを添えて下さい。



シーフードと小豆・レタスのピラフ

材料(2人分)

米飯…………… 400g
シーフード類
{ 鮭の身…………… 40g
 帆立貝柱(小)…………… 4個
 小海老…………… 40g
小豆(塩茹で)…………… 60g
玉葱…………… 1/4個
シメジ茸…………… 1/4パック
レタスの葉…………… 3～4枚
バター…………… 適量
塩・コショウ…………… 少々

作り方

- ① 玉葱をスライスします。
シメジ茸は根株を取り、バラしておきます。
- ② シーフード類を小口に切ります。
- ③ レタスは5mm幅にスライス、水に浸けてパリッとさせておきます。
- ④ フライパンにバターを入れて、玉葱・シメジ茸を炒めます。次にシーフードを入れて炒め、さらに御飯と小豆を加えて炒めます。
塩・コショウで味を調え、仕上げに水気を切ったレタスを加え、素早く混ぜ合わせて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

米飯(ライス)は残り御飯で充分です。炊いた御飯が残ったら一人分ずつ小分けして、ラップで平に包んで冷凍しておくとも良いです。
シーフード類は、他の材料でも良いです。いろいろお試下さい。
小豆の量は好みでお使い下さい。炒める時、つぶさないように気を付けましょう。

40

代に

おすすめ!

豚肉と金時豆・彩り野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分)

豚ロース肉 …………… 100g×4枚
 金時豆(塩茹で)…………… 80g
 パプリカ(赤・黄)…………… 各 1/6個
 ニンニク(みじん切り)…………… 少々
 パセリ(みじん切り)…………… 少々
 ピザソース(市販)…………… 120g
 ミックスチーズ…………… 100g
 付け合わせの野菜…………… 適量
 サラダ油…………… 少々
 塩・コショウ…………… 少々

作り方

- ① 金時豆を粗めにカットします。パプリカは小さなダイスカットにします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ニンニクのみじん切りとパプリカを炒めます。塩・コショウで味を調えます。
- ③ 季節の野菜を付け合わせとして用意し、お好みに火を通しておきます。
- ④ 豚ロース肉の両面に塩・コショウで下味を付け、フライパンで焼き色を付けます。次に、肉の上にピザソースを全体に塗り、炒めたパプリカと金時豆を全面に載せます。次に、ミックスチーズを載せて焼き、溶けたらお皿に盛り付けます。パセリのみじん切りを振り、付け合わせの野菜を添えて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

金時豆は粗めに切りますが、あまり大きいとバラバラして食べづらいです。パプリカと同じ位の大きさがチーズと絡み易いでしょう。豚肉の代わりに、鶏肉や牛肉でも合います。野菜も玉葱や茸類も良いでしょう。いろいろお試しください。



ポテト・金時豆と半熟玉子のサラダ

材料(4人分)

ポテト…………… 160g
 金時豆(塩茹で)…………… 80g
 玉子…………… 4個
 玉葱…………… 1/4個
 トマト(小)…………… 1/2個
 クルトン…………… 適量
 パセリ(みじん切り)…………… 少々
 マヨネーズ…………… 適量
 塩・コショウ…………… 少々

作り方

- ① ポテトを洗い、皮付きのまま塩茹でします。茹で上がった後皮をむき、適当な大きさに切って冷まします。
- ② 玉子は7分ボイルにして皮をむきます。玉葱はスライスして水に浸します。トマトは湯むきして、種と皮を取り除いて角切りにします。角食パンを小口に切り、焼いてクルトンを作ります。
- ③ ボールにポテトと半熟玉子・玉葱・トマト・金時豆を入れてマヨネーズで和え、塩・コショウで味を調えます。
- ④ 深めの皿に を盛り、クルトンとパセリのみじん切りを振って仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

ポテトは皮付きのまま茹でると美味しさが逃げません。また、熱いうちに皮をむくときれいにむけます。材料を全部マヨネーズで合わせる作り方ですが、ポテトと半熟玉子・玉葱を合わせて盛り、金時豆・トマト・クルトン・パセリのみじん切りを上にとッピングすると彩りもきれいに仕上がります。盛り付けはあなたのセンスでお楽しみ下さい。金時豆は半分位にカットして使うと、目先の変化と食べ易さがでるでしょう。

小豆入り、和風オムライス

材料(1人分)

米 飯 …………… 150g
玉 子 …………… 2個
小 豆(塩茹で) …………… 30g
玉 葱 …………… 1/4個
シメジ茸 …………… 5~6本
ベーコン …………… 40g
醬 油 …………… 少々
砂 糖 …………… 少々
黒コショウ …………… 少々
サラダ油 …………… 少々

作り方

- ① 玉葱はスライス、シメジ茸は小口、ベーコンは短冊に切り分け、玉子は溶いておきます。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、野菜とベーコン・小豆を炒めます。
- ③ 次に溶いた玉子を入れ、フライパン全体に流します。固まらないうちに醤油・黒コショウ・砂糖を全体に振り掛け、お好みの味に調えます。
- ④ 味を付けた上面が半熟状態の時に中央に御飯を載せ、裏返して形を整えます。お皿に移して仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

具材を炒めて玉子を入れると、ここからは一気に仕上げたいものです。下面が焼け、上面半熟になると火を止めて、素早く味付けする。ライスは前もってフットボール形にしておき中央に載せ、フライパンを傾けて全体を向こう側に寄せます。火を弱く付けながら、ライス周りの玉子をライスに被せるように寄せます。全体の形が整うと向こう側の玉子の下面に箸を入れ、裏返します。
裏返したオムライスは、味の付いた半熟状態の玉子がジワジワとライスの中に浸み込んでいくのが理想ですが、如何ですか? 何度か経験するとコツがつかめます。



小豆入りニョッキ、クリームソース

材料(5人分)

ニョッキ
 { ポテト(正味) …………… 500g
 { 小麦粉 …………… 120g
 { 粉チーズ …………… 30g
 { 塩 …………… 小さじ2
 小 豆(塩茹で) …………… 100g
 ホワイトソース(市販) …………… 350cc
 牛 乳 …………… 少々
 生クリーム …………… 50cc
 塩・コショウ …………… 少々
 パセリのみじん切り …………… 少々

作り方

- ① ニョッキをつくります。
(1)小豆を粗めにカットします。
(2)分量より多めのポテトを皮付きのまま塩茹でにします。中まで火が通ったら熱いうちに皮をむき、裏漉しにします。
(3)正味500gの裏漉しポテトをボールに入れ、塩を混ぜた小麦粉・粉チーズを加えて混ぜ合わせます。全体がばらつかない程度になったところで小豆を加えて混ぜ合わせます。
(4)全体を転がしながら、直径3cm位のローブ状に伸ばして2cmの長さでカットします。1個ずつ指で押さえ小判形にします。(小口に取り、手のひらで丸めて指で押さえ平たくしても良い)
(5)大きめの鍋にお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れます。ボールに氷水を用意します。ニョッキが出来ると少しずつ入れて茹でます。浮き上がってきたら網ですくい、氷水のボールに入れて冷まします。
(6)冷めたらバットにペーパータオルを敷き、上に載せて水気を切ります。
- ② ソースを作ります。
鍋にホワイトソースと生クリームを入れて温め、濃度をみて牛乳で調整します。塩・コショウで味を調えます。
- ③ 仕上げます。
ニョッキをかるく湯通しして温め直します。
のソースの鍋に入れて全体をからめ、お皿に盛り付けて、パセリのみじん切りを振って仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

ポテトが熱い内に手早く作業を進める事が重要です。あまり練り過ぎるとグルテンが出て食感が固くなります。バラ付かない程度が良いです。
小豆を入れてバラつくようであれば、小豆を粗めにカットして混ぜ合わせましょう。

50
代に

おすすめ!

金時豆入りハンバーグ、ピザ風

材料(4人分)

ハンバーグ用材料

合挽肉	500g
金時豆(塩茹で)	80g
玉葱(みじん切り)	1/2個
パン粉	80g
玉子	1個
塩・コショウ	少々

彩り野菜(数量は目安で)

レタス	2枚
水菜	4本
トマト	1/2個
ラデッシュ	2個
インゲン豆	1本

ピザソース(市販)	120cc
粉チーズ	60g
デミグラスソース(市販)	200cc
サラダ油	適量
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 玉葱をみじん切りにして炒め、冷まします。金時豆を粗めに切ります。
- ② ボールにハンバーグ用材料を全部入れて混ぜ合わせます。4等分に分けてそれぞれ小判形に成型します。
- ③ ラデッシュは薄くスライスして、レタス・水菜とそれぞれ水に浸けて、パリッとさせます。インゲン豆は厚めのハスに切り茹で、トマトはクシ形に切り、かるくローストします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉を焼きます。デミグラスソースを温めます。
- ⑤ 大体焼き上がったら、肉の上にピザソースを塗り、彩りの野菜を載せます。全体に粉チーズを振り掛け、上火で焼きます。
- ⑥ お皿の中央に肉を盛り付け、周りにデミグラスソースを注いで仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

金時豆の量はお好みで加減して下さい。また、粗めに切った金時豆を揚げて入れると、香ばしい味と食感が楽しめます。彩り野菜はレシビにこだわりません。季節の美味しい野菜をいろいろお試し下さい。また、最後のチーズを振って焼く時はさっと炙る程度が良いです。彩り野菜のトッピングに金時豆を少し載せると面白いですね。



金時豆入りポテトグラタン

材料(2人分)

ポテト	5個
金時豆(塩茹で)	100g
玉葱	1/2個
ニンニク(みじん切り)	少々
牛乳	300cc
生クリーム	150cc
ピザ用チーズ	100g
バター	適量
パセリ(みじん切り)	少々
塩・コショウ	適量

作り方

- ① ポテトの皮をむき、厚めにスライスします。かるく洗って水気を切っておきます。
- ② 玉葱をスライスします。
- ③ 鍋にバターを入れニンニクをかるく炒めます。次に玉葱を加え、色を付けないように炒め、更にポテトを入れて炒めます。
- ④ 鍋に牛乳と生クリームを注ぎ沸騰させます。沸騰したら弱火にして煮込みます。
- ⑤ ポテトが少し固いくらいに火を通し、金時豆を加え、塩・コショウで味を調えます。
- ⑥ グラタン皿にバターを薄く塗り、ポテトのクリーム煮を注ぎます。上面にチーズを振り、オーブンで焼きます。きれいな焼き色が付いたら取り出し、パセリのみじん切りを振って仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

火の通りにはらつきが出ますので、ポテトは同じ厚さになるように切りましょう。牛乳・生クリームが沸騰したら静かにコトコトと煮込み、時々鍋底が焦げ付かないようにかき混ぜて下さい。焼き色はしっかり付けましょう。パリパリと香ばしく、とても美味しいです。





アサリ・帆立と小豆の炊き込み御飯

材料(4人分)

米	300g
かつお・昆布のだし汁	300g
みりん	小さじ2.5
醤油	小さじ2.5
帆立貝柱(小)	8個
むきアサリ	80g
小豆(塩茹で)	80g
ゴボウ	60g
人参	60g
生姜	20g

作り方

- ① 米をといでおきます。
- ② 帆立・むきアサリを洗い、水気を切ります。
- ③ ゴボウ・人参は笹がきに切り、ゴボウは水に浸けてアク抜きをします。生姜は細切りにします。
- ④ 炊飯器に米を入れ、適量の水とだし汁・みりん・醤油を加えて混ぜ、上面に帆立・アサリと野菜を載せて炊きます。
- ⑤ 炊き上がりに小豆を加えて蒸らします。蒸し終えたら、全体をよく混ぜ合わせます。

ワンポイント・アドバイス

小豆の量はお好みで加減して下さい。また、蒸し終えて混ぜ合わせる時に小豆をつぶさないように、静かに丁寧に行いましょう。アサリや帆立の他にもいろいろな魚介類が含まれます。お試しください。



鶏肉と小豆入り甘味噌の詰め物、チーズ風味ピカタ

材料(4人分)

鶏むね肉	80g x 4枚
小豆(塩茹で)	120g
甘味噌たれ	
白味噌	30g
八丁味噌	30g
りんごジャム	60g
上白糖	15g
水	15cc

ピカタ液

玉子	3個
牛乳	45cc
パン粉	80g
粉チーズ	40g
パセリ(みじん切り)	少々
付け合わせの野菜	適量
サラダ油	少々
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 鍋に甘味噌たれの材料を全部入れ、練り合わせながら加熱します。火から外して荒熱を取ります。
- ② 小豆と冷めた甘味噌たれ適量(半量位)を混ぜ合わせます。
- ③ ボールにピカタ液の材料を全部入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ 鶏肉を薄く切り広げ、全体をナイフの背で格子状にかかるく叩きます。両面に塩・コショウで下味を付け、を4等分にして中央に載せて、全体を四角に成形して包みます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、の肉にピカタ液を付けて両面きれいな色に焼きます。季節の野菜を付け合わせとして用意し、お好みに火を通しておきます。
- ⑥ 肉が焼き上がったら、お皿に盛り付け、付け合わせの野菜を添えて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

甘味噌たれは弱火でじっくりと時間を掛けながら練り合わせて加熱すると、まるみとツヤの有る仕上がりに成ります。小豆と適量合わせた残りの甘味噌たれはラップで包んで冷凍しておくの良いです。次に使う時、この作業が省かれてすぐ料理が出来上がります。むしろ、甘味噌たれをまとめて作り、小分け・冷凍しておくの良いでしょう。ピカタ液を合わせた状態では、けっこう固めです。これを肉に塗り付けて焼くとフワフワとしたパンケーキ状に焼き上がります。お子様にも合う一品です。

60
代に

おすすめ!

豚肉と金時豆の煮つけ

材料

豚モモ肉 …………… 500 g
 金時豆(塩茹で) …………… 200 g
 人参 …………… 1/2 本
 長葱 …………… 1 本
 タカのツメ …………… 2 本
 醤油 …………… 少々
 砂糖 …………… 少々
 酒 …………… 少々

作り方

- ① 豚肉を少し大きめの角切りにして、醤油を絡めます。
- ② 人参はイチヨウの薄切り、長葱は1cm幅のぶつ切り、タカのツメは細かく切ります。
- ③ 豚肉と野菜を油で炒め、水を少し加えて煮詰めます。
- ④ 途中で金時豆を入れ、適量の醤油・砂糖と酒を少々加えて、薄めに味付けをします。汁気が無くなる位に煮詰めて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

豚肉はモモ肉以外にも、ロース肉・バラ肉でも合います。バラ肉の場合は事前に茹で脂分を抜いておくといいでしょう。

金時豆は早く入れると煮くずれします。入れるタイミングに気を付けて下さい。

醤油の入れ加減で色合いが濃く、味がしょっぱくなります。最初は控えめに、仕上げ近くで調整しましょう。



鮭と金時豆の粕汁

材料(4人分)

鮭 …………… 250 g
 金時豆(塩茹で) …………… 120 g
 大根 …………… 80 g
 人参 …………… 40 g
 ジャガイモ …………… 150 g
 白菜 …………… 120 g
 ごぼう …………… 40 g
 豆腐 …………… 1/4 丁
 長葱 …………… 1/2 本
 昆布だし汁 …………… 800 cc
 酒粕 …………… 50 g
 白味噌 …………… 少々
 塩 …………… 少々

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩をしておきます。大根と人参はイチヨウ切り、じゃが芋は乱切り、白菜は5cm位の長さに切ります。ごぼうを笹がきにして水に浸してアク抜きをします。
- ② 深鍋に昆布だし汁と の鮭以外の材料を加えて煮立たせ、弱火で少し煮込みます。野菜が柔らかくなったなら、鮭と金時豆を加えて更に煮込みます。
- ③ 酒粕と白味噌を溶いて入れ、塩で調味します。小口に切った豆腐とハスに切った長葱を加え一煮立ちさせ、器に盛り付けて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

鮭は事前に塩サケ状態にしておくとうまみが出て美味しいです。金時豆は粒のまま入れるレシピですが、多めの量をすり潰して仕上げに溶いて入れる豆汁(ごじる)風にしても良いでしょう。酒粕に白味噌を少し加えて付ける味がポイントです。味に深みが出てきます。



茶碗蒸し、小豆の麻婆あん掛け

材料(5人分)

椎茸	1~2枚
ユリ根	60g
南瓜	60g
絹さや	5枚

茶碗蒸しのタネ

玉子	2個
かつお・昆布のだし汁	240cc
薄口醤油	少々
みりん	少々

麻婆あんのタレ

豚ひき肉	50g
小豆(塩茹で)	100g
玉葱	1/4個
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ4
ニンニク	少々
生姜	少々
かつお・昆布のだし汁	150cc
水溶き片栗粉	少々
胡麻油	少々
サラダ油	少々
塩	少々

作り方

- 茶碗蒸しの材料を用意します。
ユリ根はバラシ、南瓜は小口に切って茹でておきます。椎茸・絹さやはスライスします。
- 茶碗蒸しタネの材料を全部混ぜ合わせます。
- 茶碗蒸しの器に下準備した材料を入れ、タネを注いで蒸します。
- 麻婆あんのタレを作ります。
(1)玉葱をみじん切りにします。
(2)中華鍋にサラダ油を入れ、ニンニクと生姜を炒めます。次に玉葱を炒め、更に豚ひき肉を炒めます。
(3)だし汁を加え、豆板醤・砂糖・みりん・醤油を入れて沸騰させます。味を調え、水溶き片栗粉でとろみを付けて小豆を入れます。胡麻油を少し注いで仕上げます。
- 茶碗蒸しが出来たら、上面に麻婆あんを掛けて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

器の表面が小豆いっぱい麻婆あん、下が茶碗蒸し。意外性が楽しめる一品です。具材がいっぱいですが、少し大きめの茶碗蒸し器を使うと良いでしょう。小豆は麻婆あんのタレでなく、茶碗蒸しの中に入れても美味しいです。



材料(10個分)

A. 芋万頭用の皮

男爵芋	600g
牛乳	40cc
片栗粉	50g

B. 牛肉のそぼろ

牛モモ挽肉	100g
小豆(塩茹で)	80g
玉葱	50g
卸し生姜	少々
サラダ油	少々
出し汁	70cc
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1.5

C. 飾り用野菜

絹さや	5枚
-----	----

D. ベつ甲あん

出し汁	240cc
みりん	20cc
醤油	20cc
バター	20g
水溶き片栗粉	適量

牛そぼろ肉と小豆入り、芋万頭

作り方

- Aの芋万頭用の皮を作ります。
(1)男爵芋の皮をむいて茹でます。火が通ったらザルにあけて湯切りします。もう一度鍋に戻して火に掛け水分をとばして、裏漉しします。
(2)裏漉した芋と牛乳を火に掛けて練り合わせます。ボールに移し、荒熱がとれたら片栗粉を加えて混ぜ合わせます。
- Bの牛肉のそぼろを作ります。
(3)玉葱をみじん切りにして炒めます。
(4)鍋にサラダ油を入れて熱し、牛挽肉を炒めます。次に、出し汁を加えて沸騰させます。沸騰したらアクを取り除き、砂糖・醤油・卸し生姜を加えて味を調えます。
(5)少し煮込み、(3)の玉葱と小豆を加えて仕上げます。
- (6)Cの飾り用の野菜、絹さやを細切りにして茹でて冷水で冷まして水気を切っておきます。
(7)の芋万頭用の皮を10等分に分け、汁気をきいたの牛そぼろを芯に入れて丸めてラップで成形します。15分位蒸します。
- Dのべつ甲あんを作ります。
鍋に、出し汁・みりん・醤油を入れて火に掛け、水溶き片栗粉でとろみを付け、バターを加え、混ぜ合わせて仕上げます。
- 深めの器に、芋万頭を盛り付けて絹さやを彩り、べつ甲あんを掛けて仕上げます。

ワンポイント・アドバイス

芋の万頭用皮を作る時、手早くするのが大事です。冷めると固くなります。牛肉のそぼろに小豆を加えて少し漬け込むと味が含みます。芋万頭の皮で包む時、均等の厚さにして穴が開かない様にしましょう。

カンタン! 便利! 豆の調理のポイントを伝授。 豊かな“豆食”をはじめよう。

豆をゆでたり、保存したりするのが、わずらわしいという方に、ちょっとした裏技をアドバイス。なんと家庭にある圧力鍋や魔法瓶を用意するだけで、とってもカンタンに豆料理が楽しめます。一見は百聞に如かず、まずはチャレンジ!! それでは、金時豆を使って実際にやってみましょう!

豆250gはさっと洗って、豆の3~4倍の量の水に浸しておきます。
(浸す時間と浸す豆の種類は「豆のゆで方の基本をマスターしよう」を参照)

Point 1

圧力鍋を使うと豆をゆでるのがラクラク

圧力鍋に水に浸した豆と水4カップを入れ、強火にかけます。沸騰まで約3分、圧力がかかってからは弱火にして3~4分ほど加熱し、火を止めます。そのまま圧力が下がって鍋が開けられる状態になるまで待ってから、蓋を開けます。

①注意: 圧力がかかる時間が長いと、豆がやわらかくなり過ぎてしまいます。



圧力鍋の上手な利用法

その1 圧力鍋は、余熱を上手に利用すると省エネと時間短縮になります。

その2 圧力鍋によっては加熱時間に違いが出るので、手持ちの圧力鍋のクセをつかみましょう。



とってもカンタン! 火を使わない「魔法瓶調理法」

80度の状態を2時間以上保てれば、長時間ゆでると同様に豆が仕上がります。水に浸した豆と沸騰した湯を魔法瓶いっぱいまで入れ、そのまま1~2時間放置すると豆がやわらかく煮えます。

Point 2

一度にたくさんゆでて保存しておこう

ゆであがった豆は、密閉容器またはビニール保存袋に小分けし、日付を書いて冷蔵保存か冷凍保存します。冷蔵保存なら夏は2~3日、冬は3~4日で使い切りましょう。冷凍保存なら1か月で使い切るのが目安です。また、ゆで汁ごと冷凍保存しておくとも風味が長持ちします。



Point 3

あずき、金時豆の加工製品を上手に利用しよう

「水煮」や「蒸し煮」した缶詰があります。やわらかく煮えているので調理しやすく、程よい歯ごたえがあり豆のおいしさを十分に味わえます。調理の仕上げに混ぜるだけで、サラダや和え物、炒め物などいろいろな料理に使える手軽さが魅力! 多忙な毎日、栄養の偏りがちな現代人の食生活の中で多いに活用してみましょう。



豆のゆで方の基本をマスターしよう

豆の状態を確かめながらゆでられるのが利点。また、“差し水”効果で豆がふっくらとやわらかくゆで上がります。昔ながらの豆のゆで方をマスターしてみましょう!

1 豆を洗う 豆はさっと洗って水に浸し、浮いた豆は取り除きます。

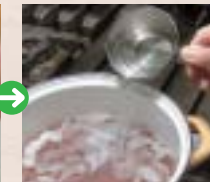
2 豆を戻す 水の量は豆の3~4倍。浸す時間は、春・秋は3~4時間。気温や水温が高い夏はやや短めに、冬は戻りが遅いので一晩(約8時間)くらいが目安。長すぎる水浸しは、皮が割けて煮えむらの原因になるので注意しましょう。

水に浸してからゆでる豆
金時豆 白花生 紫花生 えんどう
手亡豆 大福豆 虎豆

洗ってすぐにゆでてよい豆
あずき さざげ

3 豆の水加減 水は豆の量の4~6倍を目安に入れます。

それでは、豆をゆでてみましょう!



鍋は厚手で深めのものを用意します。水に浸したまま強火にかけ沸騰するまで加熱します。蓋はしないで煮ます。

煮立ったら豆をザルに取り、アクを含んだゆで汁を捨てます。再び豆が十分かぶるくらいの水を加え、中火にかけます。

煮立ってきたら、差し水を入れます。1/2~1カップくらいです。(塩ゆでの場合は、ここで塩を少々入れます)再び煮立ったら火を弱めて蓋をしてコトコトと煮ます。

豆を指先でつまんでみてつぶれるくらいやわらかくなったらゆで上がりです。ゆで時間は、豆の種類によりますが30~40分、大粒の豆は60~80分くらいです。

あずき、金時豆はすごいぞ! 健康に、美肌に、 ダイエットに、優れた栄養価の万能食品。

あずき、金時豆は、いろいろな栄養素がバランスよく含まれた、安全で安心できる食品。お子様の健やかな成長に、美肌づくり、老化防止に、そして女性のダイエットなど、健康づくりの心強いサポーターです。

良質なたんぱく質がたっぷり!

アミノ酸で作られているたんぱく質は、血液や筋肉など私たちの体を形づくるうえで大切な成分です。あずき・金時豆には、良質なたんぱく質がたっぷり。100gあたり、あずきは24.0g、金時豆は23.8gのたんぱく質が含まれています。

低脂肪だからダイエットにも最適

あずき、金時豆は、他の食品と比較して脂肪含有率が2%台と極めて低いのも特徴です。高脂血症や糖尿病など現代病の予防に、無理のない健康的なダイエットの秘訣として、豆料理を取り入れたバランスのよい食生活を送りましょう。

ビタミンも豊富

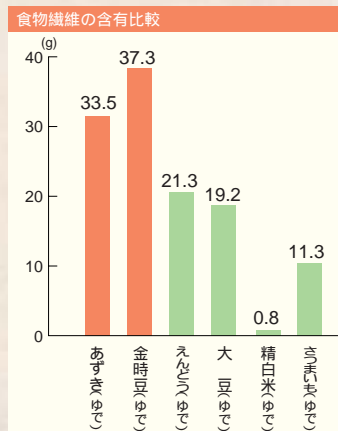
あずき、金時豆は、ビタミン類も豊富。ビタミンB1は、体内で糖質を分解してエネルギーに換えます。脂質の多い食事を取り過ぎますと、体内に脂肪が残って貯まりやすくなりますが、ビタミンB2は、その代謝を促します。ビタミンEは肌のしみやしわの予防、がん、動脈硬化などの予防に効果をもたらします。

現代人の食生活に 不足しがちなミネラルの宝庫

私たちの体に含まれるミネラル分が不足しますと、骨や歯が弱り、骨粗しょう症の原因に。また、精神の不安定を招いたり血行に異常をきたしたりします。あずき、金時豆には、カルシウムやカリウム、鉄分など不足しがちなミネラル分がバランスよく含まれており、こうした症状の予防に効果をもたらします。

豆の成分比較表(乾燥豆)			
栄養素	食品名	あずき	金時豆
熱量(Kcal)		401	399
たんぱく質(g)		24.0	23.8
脂質(g)		2.6	2.6
カルシウム(mg)		88.8	155.7
リン(mg)		414.2	479.0
鉄(mg)		6.4	7.2
カリウム(mg)		1775.1	1796.4
ビタミンB1(mg)		0.5	0.6
ビタミンB2(mg)		0.2	0.2
食物繊維(g)		21.1	23.1

可食部100gあたりの数値(五訂食品成分表)を、乾燥重量に換算



可食部100gあたりの数値(五訂食品成分表)を、乾燥重量に換算

食物繊維がたっぷりです美肌と健康に

食物繊維は、抗便秘作用やコレステロール値の改善効果などが認められ、特に、大腸がんの予防に効果のあることが明らかに。豆に含まれる食物繊維は、食品の中でもトップクラス。なかでも、あずき、金時豆を煮豆にすると、食物繊維が1.5倍から2.2倍に増加するといわれますから、サプライズですね。

老化を防止するポリフェノールに注目

豆には、さまざまなポリフェノールが多く含まれていることが知られています。特に「色豆」ともいわれるあずき、金時豆などのいんげんには高濃度のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、抗酸化効果を持つことが明らかとなっており、がん、動脈硬化、心臓病の予防、抗アレルギー、免疫増強など多彩な機能性を持って、生活習慣病の予防などに効果をもたらします。

食品中のポリフェノール	
あずき	530mg/100g種子
ワイン	300mg/100ml
ミルクチョコレート	200mg/2枚
日本茶	100mg/100ml
コーヒー	100mg/100ml

国産の安全で安心な豆を食卓に。

国内で収穫される「あずき」の91%、金時豆などの「いんげん」の96%は北海道で生産され、圧倒的な全国シェアを誇ります。

北海道では生産者の顔が見える農業、農業使用量を必要最少限にとどめた安全な農産物づくりを進めており、モニター調査でも、北海道産の豆は好印象を持たれています。



豆の二刈畑(収穫後の乾燥)