

本田洋子さん おすすめ

超簡単 黒豆の煮方

→ なかなか煮あがるのに時間がかかって、アレンジするのがおっくうに
なっていますが、(私の場合は...) 本田さんは、朝や夜のごはん出しの
時間を使って、2、3日かけて仕あげるそう。火にかけては止め、火にかけては止め、
ちょっとした時間の積み重ねで、おいしい黒豆が出来あがるんですね。

1. 豆を洗う。

2. 豆 1カップに対して、砂糖1カップ、水5カップを鍋に入れ、
一晩つけておく。

3. ②を火にかけて、煮たところで弱火にし、豆がやわらかくなるまで煮る。
豆の煮汁が少なくなるので何度か水をたす。

4. やわらかくなったところで、お好みで塩・しょう油を加える。

5. 最後に水が少なくなるまで煮つめてできあがり。

◎ 甘く煮た黒豆は
そのままでも十分おいしい
ですが、ちょっとあきたら
ヨーグルトにそえてみる
のもいいようです。
良かったらお試しあれ!

黒豆 : 老廃物を排出する作用が
強く、古来より

“百薬の毒”を解くといわれてきた。

小豆 : 利尿効果にすぐれ、
腎機能を助けます。



豆に豊富に含まれる植物性タンパク質は
肉のタンパク質と比べ、代謝するのに
負担がかからず、老廃物も蓄積しない
のが特徴。ビタミン、ミネラルも豊富です。

黒豆の白和え (4人分)

- 茹でた黒豆... 100g
- 干しいたけ... 4枚
- 人参... 1/4本
- こんにゃく... 1/2枚
- 木綿豆腐... 3/3丁

- [A] 白すりごま... 大さじ2
- 醤油... 大さじ1
- みりん... 少々 (好みで)

- 豆腐は水切りをする。こんにゃくは茹でて
臭みを取り細切りにする。
- 干しいたけは水でもどし、茹でて千切りにする。
人参も同様の長さの千切りにして、さつと茹でる。
- 1の豆腐とAをすり針で混ぜて、1のこんにゃくと
2、黒豆を加え和える。

- 豆は洗って、塩少々を入れた水(豆の約3倍)に
冬は一晩(10時間) 柔らかくなるまで1、2時間煮る。
- 豆とつけておいた水ごと鍋に入れ火にかける。
- 最初は強火、煮たたら弱火にし、水をさしながら、
柔らかくなるまで1、2時間煮る。

黒豆 1. 豆は洗って、塩少々を入れた水(豆の約3倍)に冬は一晩(10時間) 柔らかくなるまで1、2時間煮る。

このレシビにかほちゆを加え、水分がなくなるまで煮て味をととのえれば、
“レシビ”の出まわり
2. 豆の容量の3倍量の水を加え、中火にかけ、煮たつ直前に弱火にする。
3. 豆が煮汁から顔を出したら、1回1/2カップくらいの差し水をする。
4. 指で豆がつぶれるくらいまで柔らかくなったたら、塩を入れ、
味がなじむまでさらに5分程煮る。

小豆 1. 豆をやさしく洗って水けをきる。

|| 乾燥豆の煮方 ||
桜沢里真の
マクロビオティックの基本食
主婦と生活社
を参考にしました。