



口さびしい時の… つい手が出る

炒り豆



エピソード

『炒り豆』は子供達が小さい頃のおやつでした。また高校生になり五能線通学する様になって、非常食になりました。五能線は遅れることが多いので…

よくカミカミすることで豆の甘みがじっくり出てきます。たまにはこんなのも口にしてみてください。

1. 材料 (つくりやすい分量)

- 大豆 ふたつかみ ……
- こんぶ 5, 6センチ ……
- 熱湯 適量

2. 下準備

- ざっと洗っておく
- 1センチ四方に切っておく

3. つくり方

① 洗った大豆を熱湯に1時間半くらい浸す。
(水を吸って大豆は大きくなる)
ザルに上げて水を切る。

② フライパンに入れ 最初は強火でゆする。パチッ^{パチッ}と音がしたら弱火にする。(約10分くらいかかる)

③ 弱火のまま 5分 ときどき混ぜながら炒る。
こんぶ投入。さらに 10分 炒る。

④ 再度火を強火にして2, 3分炒る。

⑤ 広げてさます。

このひと手間で深炒りの香ばしい『炒り大豆』になるよ

♪ おやつとして残ってもそのままご飯といっしょに炊飯器で炊いて『豆ごはん』。根菜やこんにゃくと煮物にしてもOK!
ホムバーカーでパン生地に投入しても香ばしいです。