



ちよいと一服

私的なマメな豆のは・な・し



うちの豆 ライトナップ


- | | |
|--------|-------|
| 後列左から | 前列左から |
| ・青大豆 | ・小豆 |
| ・黄大豆 | ・虎豆 |
| ・茶豆 | ・金時 |
| ・黒豆の平豆 | ・大正金時 |
| ・紅しほり | ・白金時 |



私的な豆づかい



子供の頃の冬の大好きはおやつは煮豆。牛乳と一緒に。学校から帰るとストーブの上でゴトゴトと煮えるアインキも大好きでした。うちの三毛猫も、アイスまんじゅうの中のアインキ大好き。豆好きっはがりです。

- ・青大豆... 私の一番好きは豆です。根菜、こんにやくとの五目煮。そばとこんにやくと一緒に。中で超好きなのは、シリアルにゆでたものを、カポッとロに入れる。(つまみぐい)
- ・黄大豆... 青大豆同様煮物に使いますが、みそや納豆に。
- ・茶豆... 枝豆のうちが一番美味しいかな。乾燥の豆ではゆでてサラダに。
- ・黒豆の平豆... ゴロンとした黒豆をよく見ますが、うちのは平らです。最近はお飯に炊き込むことが多いです。甘煮にも。
- ・紅しほり... 素敵なお名前。柄もちおとおしゃれ。甘煮に。
- ・小豆... 和スイーツが主です。この辺りでは赤飯もスイーツ感覚ですね。かぼちゃとはいとこになるの？
- ・虎豆... 皮がうすくて煮えやすいので甘煮にはうってつけ。
- ・金時兄弟... 甘煮が主ですが、でんぷん質が多く煮るとホクホクと仕上がるので、ゴロンと切った肉や野菜と具だくさんのポトフに。おおざっぱ料理の王様 



豆の種類は多いですがどの豆も質のよいたんぱく質で「畑の肉」とよばれています。主食のご飯と一緒にとると互いに補い合って栄養が高まるといわれています。下準備がめんどうで...これがネックにはなっているのであれば缶詰やドライパックを利用してみてはいかがでしょうか。

だんだん余裕が出来たら圧力鍋を味方につけるとちよいのちよいです。冷凍もしておけるので... ちょっと手かけた風に見られますよ。