

# 脇田さんの美味しい大豆

## 1 くらかけ豆

特有の香り成分を持つ香り大豆で、大変美味。  
扁平な円盤状で、若草色に黒の斑文が入った美しい豆  
一晩浸したものを5から10分くらいゆでるだけで、  
まるで甘い枝豆のよう。  
ご飯に入れば簡単に枝豆ご飯のできあがり。



## 2 作州黒大豆

丹波黒のご先祖様と言われている、  
岡山県原産の大粒の黒大豆。  
他の黒大豆に比べ、甘さが際立っています。  
これは他の大豆とは甘み成分が異なるためです。  
黒い色素は体を補う薬効があり、薬膳にも使われます。



## 3 日の丸大豆

岡山在来の大変珍しい赤と白の美しいくらかけ大豆です。  
雛豆とも呼ばれます。  
普通の白大豆と同じ用途に使えます。



## 4 青チコ

高知原産の香り大豆。色は綺麗な緑色。  
くらかけとは異なる香りで、香り米と同じ香りです。  
香り大豆にハマった人が最期にたどり着くのがこの豆です。  
香りは秘伝と同じで、香りと甘みのバランスがよい。  
私は最も好きな豆。万能選手です。  
じんだ餡にも最適です。



大豆は煮豆が一般的ですが、是非大豆ご飯とひたし豆を作ってみてください。ひたし豆は一晚水にひたした物を10分くらい茹でて、軽く塩をふれば、枝豆のような味わいが楽しめます。ビールのおつまみに最適です。香り大豆を使うとよりいっそう枝豆そのものの味になります。

## かんたんですよ！黒大豆を煮てみませんか。

材料:黒大豆 150g 1カップ 水 800cc 砂糖 120g 醤油 15cc

a. 黒大豆を水に一晚付ける(8~10時間)

浸け水と共に火にかけ、手でつまんでつぶれるぐらいやわらかくなるまで弱火で煮る

水加減は豆がひたひたに浸かるように水を差しながら、目安3~4時間煮る

**砂糖を3回に分けて加える最後に醤油を加え火を止め、そのまま含ませる**

(煮汁は豆が浸っている状態)

翌日 煮汁だけのものを、2/3ぐらいに煮詰め豆を浸しておく

(煮ている間、灰汁取りをする)

b. 砂糖 重曹水(豆の重量の0.3%) 塩0.1% を混ぜた調味料を入れた液に

4~5時間浸け、浸け水と共に火にかけ、手で摘んで潰れる位柔らかくなるまで弱火で煮る

水加減は、豆がひたひたに浸かるように水を差しながら、目安3~4時間煮る

最後に醤油を加え火を止めそのまま含ませる~煮汁は豆が浸っている状態、

翌日 煮汁だけのものを、2/3ぐらいに煮詰め豆を浸しておく

(煮ている間、灰汁取りをする)