

やさい王国の とれたてたより

第42回

花豆

大きく派手な見た目！
栽培は高所限定という
貴重な豆です。
“年単位”の長期保存が可能で
水に戻して使っていきます。
水を吸うと膨らんで柔らかく！



触ると硬さの差は歴然！
水を吸った柔らかいものから使います。

料理で使う前に...

花豆は干してある状態で売られているため、水に戻します。
もともと軽いので水に浮きますが、水に長時間漬けると沈むものも。
一晩～それ以上水に漬けて、しわが伸びたものから使います。
しわがあるものは硬いので二晩目も水を替えて漬けたままにします。



花豆の甘煮



材料:(下処理済み)花豆 150g

シロップ
の材料 三温糖 100g
水 200ml
しょうゆ 小さじ1

同時に作れる花豆餡

材料:(下処理済み)花豆 150g
三温糖 100g



甘煮の作り方の3からさらに30分ほど煮続けて試食。
豆の白い中身があんこの柔らかさなら火を止める。
お玉で豆をよくつぶしたら同じ鍋に砂糖を半分入れ、
弱火にかけて十分溶けたら残り半分も入れる。
約10分焦がさないように煮て、水分が飛んだら完成！

1. 花豆をかぶるくらいの量の水で煮て沸騰したら弱火で30分。
2. ざるに上げて豆を洗い、鍋の水も替えて水から煮る。
3. 沸騰後は水を足しつつ約30分煮て、柔らかくなればざるへ。
4. 煮終わる10分前にシロップの材料を別鍋で同時に煮る。
5. 水を切った豆とシロップを15分煮合わせて照りが出たら完成！

花豆を300g同時に煮て
甘煮もあんこもぜひ！

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

