

豆が主役の 豆パーティを楽しもう

豆は食材との組み合わせ方で、メインディッシュからサラダ、煮物など、いろいろと使い勝手のいい食材です。年末のおもてなしにもおすすめの、豆尽くしのメニューをご紹介します。

材料 (3~4人分)
 金時豆(下ゆでしたもの) 300g
 牛ひき肉 100g
 玉ねぎ 中1個
 にんにく 1かけ
 金時豆のゆで汁 50~100ml
 トマト水煮缶(カットタイプ) 1缶(400g)
 ケチャップ 大さじ1
 チリパウダー 大さじ1/2
 ローリエ 1枚
 オリーブオイル 大さじ3
 塩、こしょう 適量
 トルティーヤチップス、バセリのみじん切り 各適量

作り方
 ①金時豆は下ゆでの最後に塩ふたつまみ(分量外)を加える。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
 ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを加えて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。中火にして玉ねぎを加え、透きとおるまで炒めたら、ひき肉も加えて塩、こしょう各少々をふってじっくり炒める。
 ③②にAを加え、塩小さじ1を加えて10~15分くらい中火で水分を飛ばしながら煮る。器に盛りつけてトルティーヤチップスを添えて、バセリのみじん切りを散らす。

豆の洋風おかずの定番。トマトベースのソースに、やわらかく煮えた金時豆がよく合って、ビールやワインも進む味です。
チリコンカン



金時豆のサラダ

金時豆はやや歯ごたえが残るよう、下ゆでするのがおすすめです。たこやきゅうりを加えてもおいしい!

材料 (2人分)
 金時豆(下ゆでしたもの) 200g
 セロリ 1/2本
 パプリカ(黄) 1/2個
 玉ねぎ 1/6個
 いんげん 5本
 レモン汁 1個分
 A オリーブオイル 大さじ3
 塩、こしょう 各適量

作り方
 ①金時豆は下ゆでの最後に塩ふたつまみ(分量外)を加えて1~2分煮たら、ざるに上げて水をきって冷ます。
 ②セロリは1cm角、パプリカは5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水をギュッと絞る。いんげんはサッと塩ゆでして1cm幅の斜め切りに。
 ③ボウルに①と②、Aを加えてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

小豆ソースの ローストポーク

小豆と豚肉とは意外な組み合わせですが好相性です。小豆に赤ワインの風味がきて、ビストロ風の一品に。

材料 (3~4人分)
 小豆(下ゆでしたもの) 200g
 豚肩ロース肉 2cm厚さ×2枚
 赤ワイン 1/3カップ
 はちみつ 大さじ1
 A オリーブオイル 小さじ2
 バター 大さじ1
 薄力粉、塩、こしょう 各適量
 タイム(フレッシュ) 適量

作り方
 ①小豆は下ゆでの最後に塩ふたつまみ(分量外)を加える。
 ②豚肉は肉たたきなどで全体を軽くたたき、肉と脂の間に包丁で切り込みを入れて筋切りをし、塩、こしょう各少々をふり、薄力粉を薄くはたく。
 ③鍋にオリーブオイルを引き、中火で②を焼く。両面がこんがり焼けたら、取り出して脂をペーパータオルで軽く拭き取る。Aを加え、鍋のうまみをこそげて混ぜ、肉を戻す。
 ④③の肉に小豆をのせ、ふたをして弱火で7~10分加熱したら火を止め、さらに7~8分そのまま蒸らす。
 ⑤肉を切って器に盛り、残ったソースにバターを加え、とろりとするまで煮つめて塩、こしょうで味を調える。肉にかけて、タイムを添える。

ほっこり豆スイーツで なごみの食卓

素朴なおいしさが魅力の豆スイーツ。作り方がシンプルだけに、新豆で作ると格別な味です。甘みを抑えたり、ちょっと塩をきかせるなど、味つけも思いのまま。豆本来のおいしさをお楽しみください。



ぜんざい

自宅で作るぜんざいは絶品! 豆の存在を残して煮るもよし、小豆が煮くずれるまでトロトロにしても。

材料 (2人分)
 小豆(下ゆでしたもの) 200g
 上白糖 160~200g
 塩 ひとつまみ
 焼き餅 適量

作り方
 ①下ゆでした小豆と上白糖、塩を鍋に入れ、味が馴染むようにサッと煮る。甘みや塩加減はお好みで加減して。
 ②①に湯1~1½程度を足して好みの濃度に調節する。煮くずれてとろみがつくまで煮てもよい。
 ③器に焼き餅を入れ、②をかける。



あんこバターマフィン

カリッとトーストにやわらかなあんこは最強コンビ。本来はジャンクな味も小豆がおいしいと品のある味に。

材料 (2人分)
 小豆(下ゆでしたもの) 200g
 上白糖 160~200g
 バター 10g
 塩 ひとつまみ
 マフィン 適量

作り方
 ①下ゆでした小豆と上白糖、塩を鍋に入れて弱火にかける。木べらなどで練るように混ぜ、焦がさないように注意して、弱火で水分を飛ばしながら好みの濃度になるまで煮る。
 ②マフィンは厚みを半分に割ってこんがりトーストし、熱いうちに①とバターをのせる。

金時豆の甘煮

ちょっと煮くずれるくらいがおいしい、昔ながらの甘い煮豆。常備菜としてお茶うけにもお弁当にも。

材料 (作りやすい分量)
 金時豆(下ゆでしたもの) 200g
 上白糖 160~200g
 塩 ひとつまみ

作り方
 ①下ゆでした金時豆と上白糖、塩を鍋に入れて弱火にかける。
 ②時々木べらで混ぜ(豆がつぶれないように注意して)、焦がさないように注意しながら、照りが出るまで煮る。

