

特徴

別名「畑の肉」とも言われ、色で黄大豆、黒大豆、青大豆、茶豆の4つに分けられることもあります。今回は一般的な黄大豆をレシピで使用しました。大豆は水にひたしておくと約2.5倍に膨らみ、まん丸だった形が楕円形になるのも特徴です。

栄養成分

タンパク質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸、パントテン酸など

食べ方

たっぷりの水に一晩浸し、茹でると茹で大豆ができるので煮物やドライカレー、スープに使えます。サラダに添えても◎。水にもどした大豆をフライパンでカラカラになるまで炒るとポリポリ食べられるおやつにもなります！

良いもの見分け方

形が整っていて、ふっくらと丸いもの、皮が破れてないツヤツヤとした色のものがオススメです。

長持ちさせるには

密封できる保存袋に入れ、風通しの良い冷暗所で保存してください。冷蔵庫の野菜室でも◎。常温での保存も可能ですが、高温多湿の場所は避けた方が良いでしょう。茹でた大豆を密封できる保存袋に入れ、冷凍で保存する事も可能ですが、1週間を目途にお召し上がりください。

日本人の健康を支える、
大事なたんぱく源！



今回はファーマーズ
マーケットきてか〜なの

増川 真愛
が担当しました。



ホームページからもご覧いただけます！
バックナンバーも公開中!!



今月の食材

大豆

美味しい時期

新豆は11月頃から出回り始めます。



レシピ 1 白大豆のチリコンカン風

●材料(2人前)

- ・白大豆 50g (お好みで変えてください。市販の茹で大豆を使う場合は100g程)
- ・合いびき肉 100g
- ・タマネギ 1/4個
- ・人参 1/4本
- ・ピーマン 1個
- ・トマト 1/2個
- ・トマト缶 1/2個
- ・塩コショウ 適量
- ・にんにくチューブ 小さじ1/2
- ・鷹の爪(輪切り) ひとつまみ
- ・パセリ お好みで



調味料A
ケチャップ 大さじ1/2
ウスターソース 小さじ1/2
顆粒コンソメ 小さじ1

つくりかた

【茹で大豆の作り方】

- 1 大豆を軽く洗い、たっぷりの水に一晩ひたす。
- 2 1と大豆の倍量の水を鍋に入れ、弱火でアクをとりながら1時間～2時間煮る。柔らかくなったらザルに上げる。

【白大豆のチリコンカン風】

- 1 タマネギ、ピーマン、人参を大きめのみじん切りにし、トマトは乱切りにする。
- 2 フライパンで人参、タマネギを炒め、タマネギの色が変わり始めたら取り出す。

- 3 2のフライパンでひき肉を炒め、ある程度火が通ったら取り出しておいた人参とタマネギを加えピーマンとニンニクチューブ、鷹の爪の輪切り、塩コショウも加え炒める。
- 4 タマネギの色が変わったらトマト缶、茹で大豆、調味料Aを加えて弱火で10分ほど煮る。
- 5 皿に盛り付けて完成！
☆チリコンカンはアメリカの家庭料理の1つです。チリコンカンと呼ぶ場合もあります。辛いものが好きな方は鷹の爪やチリパウダーを多めに入ると◎です。

レシピ 2 大豆から揚げ

●材料(2人前)

- ・白大豆 100g(市販の茹で大豆の場合は200g程)
- ・タマネギ 1/4

調味料A

おろし生姜 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1
しょう油 大さじ1
みりん 小さじ2

- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量



つくりかた

- 1 タマネギを細かめみじん切りにし、しんなりするまで炒めておく。
- 2 茹で大豆をポリ袋に入れつぶし、1と調味料Aを加えて混ぜる。
- 3 2をスプーンですくい、片栗粉をまぶす。(今回は押しつぶして1～1.5cm程の平たい形にしました)
- 4 3を熱した油できつね色になるまで揚げ焼き。(焦げないように注意してください)
- 5 皿に盛り付けて完成！
☆つぶした大豆がまとまりにくい場合は、溶き卵をままとまりやすくなるまで少しずつ加えて混ぜてください。作る際に鶏ミンチを混ぜると食べ応えがupしますよ！