

煮豆（木下豆、緑大豆）

==材料==（できあがり約600g～700g）

大豆 300g(約2合)
砂糖 80～100g
醤油 小さじ1
塩 少々



==作り方==

- (1) 豆を洗ってごみなどを取り除き、約3倍(1L)の水に一晩(約8時間)浸す。
- (2) 大きめの鍋(あれば鉄鍋)に(1)の豆を漬け汁ごと入れ、ふたをせずに中火で豆が柔らかくなるまで煮る。(親指と薬指で豆が簡単につぶれるくらい)
★ふきこぼれに注意。水が足りなくなってきたら冷たい水を追加する。
- (3) 砂糖を加え、落とし蓋をして弱火でじっくり煮る。
(約50分～1時間)
★豆がしっかり柔らかくなってから砂糖を加える。
早く加えるとそれ以上柔らかくならない。
★こげつきに注意。ときどきかきまぜること。
- (4) 豆が琥珀色になってきたら、仕上げに醤油・塩を加えてできあがり。

煮豆（黒豆）

==材料==（できあがり約600g～700g）

黒大豆 300g(約2合)
砂糖 100～130g ※木下豆、緑大豆よりも少し多めがよい。
醤油 大さじ1
塩 少々

※雑草屋本舗で扱っている自然農の黒大豆は、重曹を使用しなくてもやわらかくできました。

==作り方==

レシピA: 通常の作り方

レシピB: 木下豆や緑大豆と同様の作り方

+レシピA+

- (1) 黒大豆をよく洗い、約3倍(1L)のお湯と砂糖、醤油とボウルに入れ、一晩(約8時間)置く。
- (2) 大きめの鍋(あれば鉄鍋)に、(1)の豆を漬け汁ごと入れ、落としフタをしてさらにふたをして弱火でじっくり煮る。(約2時間)
 - ★ふきこぼれに注意。できるだけ弱火にすること。
 - 煮ている間は、絶対に落としフタをとらないこと。
 - 外気に当たると豆にしわがよります！

- (3) 火を止めて、そのまま一晩鍋に置いて味をなじませて、できあがり。

★なじませている間も、極力ふたは開けない。

+レシピB+

- (1) 黒大豆をよく洗い、約3倍(1L)の水に一晩(約8時間)浸す。
- (2) 大きめの鍋(あれば鉄鍋)に(1)の豆を漬け汁ごと入れ、ふたをせずに中火で豆が柔らかくなるまで煮る。(親指と薬指で豆が簡単につぶれるくらい)
 - ★ふきこぼれに注意。水が足りなくなってきたら冷たい水を追加する。
- (3) 砂糖、醤油・塩を加え、落とし蓋をして弱火でじっくり煮る。(約70分～90分)
 - ★豆がしっかり柔らかくなってから砂糖を加えること。
 - 早く加えるとそれ以上柔らかくならない。
 - ★こげつきに注意。ときどきかきまぜること。
- (4) 火を止めて、そのまま一晩鍋に置いて味をなじませればできあがり
 - ★なじませている間も、極力ふたは開けない。

小豆 の蜂蜜あんこ

==材料==（できあがり約700g～800g）

小豆 300g程(2合)
蜂蜜 100～150g(小豆と4割～半分程度)
塩 少々

==作り方==

- (1) 小豆は、しっかり洗う。小豆は、皮からではなく、目の部分から吸水するので、目の部分に汚れが残らないように洗うとよい。
また、小豆は、水には浸さない。浸すと、目から吸収された水分が皮を破ってしまう。
洗ったらすぐに火にかける。
- (2) 土鍋に小豆と3倍量(約1L)の水をいれ、火にかける。
最初は強火、沸騰したらすぐ弱火にする。
- (3) ごくごく弱火にして、焦げ付かないようにじっくりまんべんなく小豆に火を通す。
約1時間くらい。
途中で水分がたりなくなったら、100ccくらいの冷水を足す。
(これを「びっくり水」といいます)
- (4) 焦がさないように気を付けて、ときどき底からしゃもじでまぜながら 煮詰めていく。
とろとろとじっくり熱をまわしていくように。
- (5) 豆がふっくらとして、煮汁との区別がつかなくなってきたら、
ザルの上にさらしをひいて、その上に空ける。
- (6) 空いた鍋の方に、蜂蜜とお湯100CCを入れて強火で溶かし、シロップ状にする。
- (7) (5)のあんを戻し入れ、少々の塩を加えて弱火でお好みの固さに煮詰める。
冷めると固くなるので、「ゆるいかな？」と思うくらいのところで火から下ろすと良い。
焦げ付かないように注意する。木べらなどで押しつぶしながら混ぜると程好い粒餡となる。

★ごく弱火でじっくり煮ることが大事。
このため、火の通りがよく、熱が逃げない「土鍋」がおすすめ。
冬の鍋料理に使うような普通の鍋でも、じゅうぶんふっくらと仕上がる。