



あやみどり浸し豆の作り方

～お手軽クッキング～

【材 料】

- ・あやみどり 150g
- ・水 適量
- ・つゆの素 200cc



(塩尻の大地で育った「あやみどり」)

※自分でつゆを作る場合

- ・だし 200cc
- ・しょうゆ 大さじ1 (緑色を残すには薄口がよい)
- ・酒 大さじ1/2

【作り方】

- ① あやみどりを鍋に入れ、豆の3～4倍くらいの量の水を入れ、一晩おく。
(約8時間)
- ② ①を強火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクをすくいながら煮る。
(約25分～30分)
- ③ ②をしている間に別の鍋に市販の「つゆの素」を入れて、沸騰寸前まで火にかける。
- ④ ②が煮上がったら、豆をザルに上げる。(熱いので注意する。)
- ⑤ ④の豆を③の煮汁に浸す。(完成)

※ 作ってすぐより、少し時間が経ってからのほうが、コクとまるみが出て美味しい。

【応用編】

《枝豆感覚で食べる》

上記の④の豆に塩をふりかける。(塩の量は好みで加減する。)