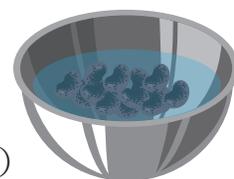




## 花豆の美味しい煮方

- ① 花豆を洗い、ゴミや不純物を取り除き、  
豆の3倍の量の塩水に丸1日以上浸けます。

(豆の皮にしわが無くなるまで戻すと美味しく煮ることが出来ます。)



- ② 豆の3倍の量の水で茹で始め、沸騰したら弱火にし、  
10分たったら一度茹でこぼします。  
茹でこぼす際は火を止め、鍋に流水を注ぎながら煮汁を  
捨てます。もしくは完全に鍋が冷めてから、煮汁を捨て  
て下さい。きれいな水を鍋入れ、再びコトコト煮ます。

- ③ ②の作業を繰り返します。

- ④ 柔らかくなるまで、弱火でコトコト煮ます(2時間～3時間程度)。  
途中、水分が少なくなれば水を足し、豆が空気に触れないようにして下さい。

- ⑤ 火を止め、砂糖(豆の8割量)を加え煮こみます。

砂糖の量はお好みによって調節して下さい。  
塩を一つまみ加えると甘みが引き立ちます。  
約15分煮こみ、鍋が冷めるまでおいて味を  
しみさせてできあがりです。

お好みの量の砂糖

塩一つまみ



### ※圧力鍋の場合

- ①で充分に戻した豆と、豆の2～3cm上までの水を入れ、強火にかけます。  
圧がかかってきたら極弱火にして15分火にかけます。

火を止め、圧が抜け鍋が冷めるまで(30分程度)置いておきます。

蓋を開け、鍋に流水を注ぎながら黒くなった煮汁を捨てます。

きれいな水を鍋に入れて、再びコトコト煮ます。

茹でこぼしを2回ほど繰り返して下さい。

圧が抜け、鍋が冷めるまで置いてから、砂糖を入れ、

圧をかけず煮込んで下さい。

