

料理びとの手ほどき LESSON

乾燥した冷たい風にあたると、ついきゅつと体をしほめて体温を保とうとしてしまいます。秋冬の野菜たちも、内いきゅつとしてうま味を凝縮しているんだな、と思ったりしました。こんな季節に美味しい食材についてお答えします。

ひよこ豆・大豆・小豆など扱われていますが、それぞれの美味しい煮方やコツがあればぜひとも教えてください。

(東京都千代田区 月さん)

豆調理で共通する注意点は3つです。

① 水位を保つこと。

豆が水面から顔を出さないように水の量は気に注意して水位を保つことです。沸騰したときに、うどんの差し水のように温度差をつけるのも良いでしょう。そうするとさつと冷めて、温度が上がってまた沸騰するときに柔らかくなってきます。

② 調理の基本の「火入れ」。

豆は硬い食材なので、中までしっかりと火を入れようと、強火でグツグツしますが、じっくりゆつくりがポイントです。あまり弱すぎても、中まで火が入りませんので中火程度で加減をみてください。

よくお使いになるような大豆や小豆だと、煮方が中途半端な状態で糖分をいれると、豆が縮まって味がつかなくなってしまうです。ひよこまめも同様です。味付けは、完全に柔らかくなってからしてください。

黒豆の場合は逆に、煮始めから糖分を入れます。これだけ水は減るだろう、ということ想定した水で煮始めてください。

ちなみにひよこ豆は、日本の豆よりも、水面に浮きにくいです。

③ しつかりと水に浸ける下準備。

この冬の時期は、せめては10時間は浸けてほしいところです。青大豆はもう少し短くても良いでしょう。

重曹をいれると柔らかくなるという説も聞きますがそうとも限りません。

なにごとにもいえるであろう？下準備？が大切です。そして辛抱がよく、じっくりと愛情こめて煮れば、美味しい豆料理ができます。