

## 【農家の母さんレシピ・大豆編】

《作成》千歳市グリーン・ツーリズム連絡協議会

### ●ポークビーンズ風五目豆

#### 【材料(4人分)】

大豆	1 カップ
豚モモ塊	300 g
人参	100 g
こんにゃく	1 枚
昆布	10 x 10 cm
サヤインゲン	10 本
塩・コショウ	少々
ごま油	大さじ 2
砂糖	1/2 カップ
醤油	大さじ 2



#### 【作り方】

- ① 鍋に大豆と熱湯4カップを入れ、約1時間浸して戻しておく。
- ② 豚肉は1cm厚さに切り、塩・コショウ各少々をふる。
- ③ 人参は皮をむき1センチ角に切る。こんにゃくとサヤインゲンは1センチ角に切り、それぞれ熱湯で茹で、ザルにあげる。昆布も1センチ大に切る。
- ④ ごま油(大さじ2)を強火で熱し、豚肉を両面焼く。
- ⑤ ①の鍋にサヤインゲンを除く③と④、砂糖(1/2 カップ)と醤油(大さじ2)を入れて煮たて、フタをして弱火で煮汁が半分になるまで煮る。
- ⑥ サヤインゲンを加えて、ひと混ぜして出来上がり！

### ●黒豆ご飯(炒り豆ごはん)

#### 【材料】

黒豆	50 g
米	3 合
水	3.6 カップ
塩	小さじ 1と1/2

#### 【作り方】

- ① 黒豆はさっと洗って軽く水を切り、耐熱皿に入れ電子レンジで加熱する。  
※豆がパチパチと音を立て終わるまで加熱
- ② 米をとぎ、3.6カップの水につけて30分以上置き、①と塩を加えて炊飯器で炊く。
- ③ 炊きあがったら、少し蒸し上がってからかき混ぜる。

※白や緑の大豆でもできます。黒千石もおいしい♪

### ●呉汁 [ごじる]

#### 【材料(4人分)】

大豆の水煮	100 g
ネギ	1/2 本
大根	150 g
人参	40 g
ゴボウ	40 g
油揚げ(小揚げ)	1 枚
水	600 cc
顆粒だし	小さじ 1
味噌	大さじ 3~

#### 【作り方】

- ① 大豆はすり鉢、ミキサーなどでつぶしておく。
- ② ネギは小口切りにする。
- ③ 大根と人参は3ミリ厚さのいちよう切り、ゴボウはさがきに、油揚げは5ミリの短冊切りにする。
- ④ 鍋に水と顆粒だし、③を入れてフタをし、火にかける。沸騰後、火力を弱めて野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ 煮えたら①のつぶした大豆、ネギを入れ軽く温めて火を止め、味噌を溶かし入れて完成！