

こんな食べ方
おいしい
豆レシピ



黒豆の ふっくら煮

話題の黒豆を煮る!!

お正月のおせち料理に欠かせない黒豆。関西ではふっくらと、関東では「しわの寄るまで長めに」と表面にしわを寄せて仕上げます。関西風のふっくら煮は時間はかかりますが、最初から調味した液に浸して煮るので、意外に手間はかかりません。鍋は黒豆を色よく仕上げるために鉄製を用います。

材 料

黒豆……………乾 2 カップ
水……………水 10 カップ
グラニュー糖……200 ～ 300g
しょうゆ……………大さじ 1

作り方

- ①豆は洗ってざるに上げ、水気をきる。
- ②鉄製の大鍋に水、グラニュー糖、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ってきたら、①の黒豆を入れて火を止めてそのまま8～10時間浸しておく。
- ③②の鍋を火にかけて煮立ってきたら、火を弱めてアクを取り、ガーゼなどでふたをして、さらに鍋ふたをして豆がおどらないようにし、やわらかくなるまで6時間ほど煮る。火を止めてそのまま冷ます。(途中、豆が煮汁から出ているようであれば、水を足しながら煮る)

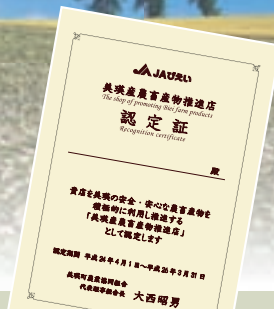
加盟店
募集

「美瑛産農畜産物推進店」



美瑛産食材の認知度向上や消費拡大を図るため、平成22年4月より開始しました「美瑛産農畜産物推進店」も、多くの飲食店や民宿、ペンション等に加盟を頂き、美瑛の安全・安心な食材をアピールしています。

JAびえいでは、美瑛産農畜産物推進店と協力して、平成24年4月から、より多くの方々に美瑛産の食材を食べて頂けるよう取り組みを進めていきます。これからも、推進店への加盟を募っていますので、ぜひお問い合わせください。



「美瑛産農畜産物推進店」認定基準

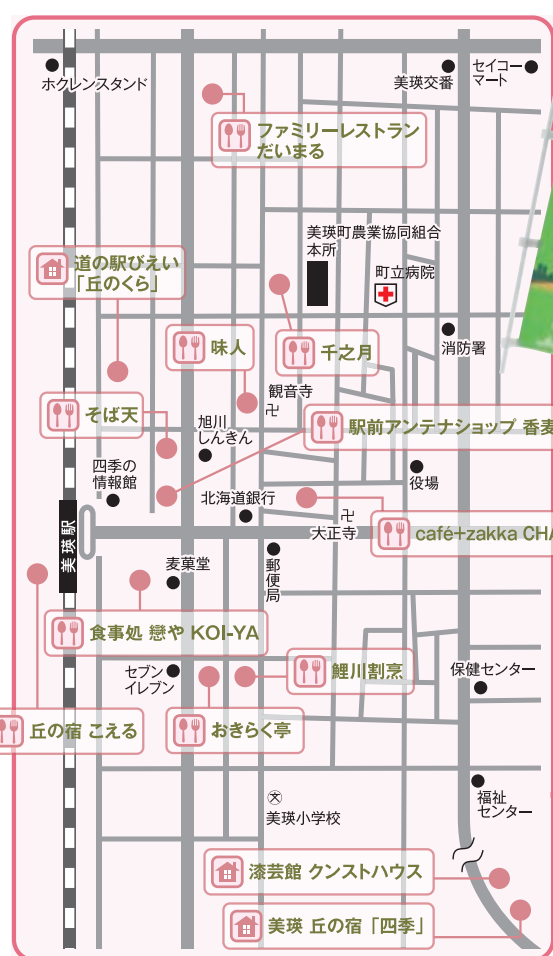
町産農産物の提供

- 小売店等は、町産農産物又は町産農産物を使用した加工品を、概ね年間を通して販売すること。
- 料飲食店等は、町産農産物を主たる食材とした料理を、概ね年間を通して提供すること。

特徴的な取り組み

- 美瑛産農畜産物を扱う販売コーナー等を設けていること。
- 店内、施設内表示やメニュー等において、町産農畜産物の消費拡大やPRに努めていること。
- その他、消費拡大について特徴的な取り組みをしていること。

町産農産物の販売又は活用を、今後も増やしていこうという意欲があること



編集後記

今回のbea+は「豆類」について纏り上げました。古来、豆類は人びとの生命を育み、主食は勿論のこと「嗜好品」としても活躍してきました。世界的に食糧の危機が叫ばれる中、大豆を中心に「豆類」の果たす役割はますます大きくなっています。

By 新古米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご要望や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは
総務部管理課
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第6号

発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌「ビー・プラス」

Vol.6

魅力満載大地の恵み 美瑛の豆特集

食卓を彩る健康食品

美瑛産農畜産物 推進店 早わかり MAP



たまらない豆の風味



いい感じですか？



日本人ならやっぱり小豆



今年もありがとね
収穫しよ♡



朝露です。



あんこだ〜い好き♡

JAびえい
www.ja-biei.or.jp



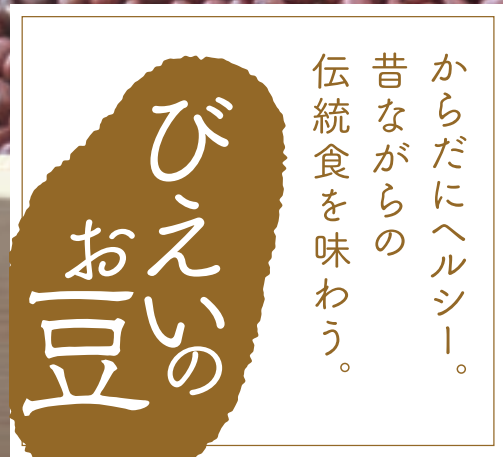
からだにやさしい
ヘルシー食品

美瑛の“美味しい風景”から
“美味しい豆類”が生産されます。

美瑛選果にて
絶賛発売中

美瑛選果 小判もち

美瑛選果にて新商品「小判もち」が発売されました。美瑛産小豆のこし餡を小判型のモチモチのおもちで包んだ小判もちです。なめらかな舌ざわりと豆の風味が絶品です。やみつき注意。ぜひ一度ご賞味下さい。



からだにヘルシー。
昔ながらの
伝統食を味わう。

豆はお菓子や料理などに数多く使用され、行事やお正月などの縁起物などとして昔から親しまれ受け継がれてきた、今や食卓にも欠かせない伝統的な食材です。
美瑛のイメージといえば小麦やじゃがいもという印象が強いかもしれませんが、実は豆類も多く作付けされていて北海道有数の産地であり、美瑛の大地で育まれた高品質な豆を毎日みなさんへお届けしています。
今回は食の名脇役、豆の魅力をしっかり学びながら、豆パワーの秘密に迫ります。



びえいのお豆
なるほど
探検隊!!

ちょっと気になる
びえいの豆知識

知っているようで意外と知らない、びえいの豆。
知ってなるほど、びえいの「豆」知識をご紹介します。

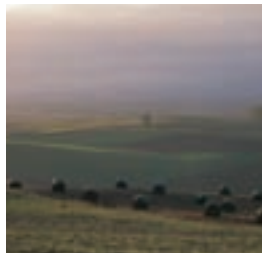


豆類では小豆が一番

※平成23年度

美瑛町の畑作面積は十勝管内に次ぎ10,400ヘクタールと面積が多いんです。美瑛町で豆類の作付面積が一番多いのは小豆で548ヘクタールとなり、次ぎに大豆、えん豆類、金時類となっています。また豆類には色々な種類があり、美瑛の代表的な豆類、小豆には、エリモ小豆、しゅりゃ小豆、サホロ小豆などの品種があります。金時や手亡などの「いんげん」類や大豆なども色々な品種があるんです。

意味のある 美しい実りの風景



秋の風物詩である「収穫した豆が積んである」美瑛おなじみのあの美しい風景。あれは「豆ニオ」と言って脱穀するまでに乾燥するのと、豆の風味を活かす大切な作業なんです。

美瑛の美しい風景はこうやって農家さんたちの知恵と努力によって生まれた意味のある風景なんです。

安心・高品質、 おいしい豆を全国へ

収穫された豆は、JAの「豆類調整工場」に運ばれ粒をそろえたり、見栄えの悪い物を取り除いたり、ピカピカになるまで磨いたり、色々な行程を経て出荷を待ちます。小豆の大半は、お餅や和菓子に欠かせない「つぶあん」や「ねりあん」として道内外で使われています。

豆類は「風味」が大切なので、JAびえいでは最新の「豆類低温貯蔵施設」で通年10℃で保管し、長期間高品質を保っています。



ゆで汁には豆のうま味と栄養素が含まれています。捨てずに豆と一緒に保存がおすすめです。豆をゆで汁ごと保存する方法と、豆とゆで汁を別々に保存する方法があります。例えば、冷凍保存の場合、煮物、スープ用等であれば汁ごと、炒め物用等であれば別々と使い分けると良いでしょう。

茹でて保存 ▶▶▶ 冷蔵保存

冷凍保存

下ゆでした豆を数日以内に使う場合、密封容器やふた付きのビンに入れて冷蔵しましょう。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が目安です。

長期にわたって利用したい場合は、豆を下ゆでした後、ペーパータオルなどで水気をとり、調理に使う分量に小分けして冷凍用ビニールパックなどに入れて冷凍します。保存期間は1ヶ月程度が目安です。

美瑛の主な豆



小豆

美瑛の小豆は、天日干しにより風味がよく割れにくい、良質の豆が作られます。お菓子作りによくつかわれる小豆ですが、あんこのカロリーは洋菓子に比べるとかなり低いため、甘いものが食べたくなったら和菓子の方がおすすめです。



金時豆

いんげん豆の一種です。大粒で見栄えが良いため煮豆や甘納豆をはじめ、チリコンカンやサラダなどの洋風料理にも使用されます。小豆と同じく主成分はデンプンとタンパク質、ビタミンや食物繊維も豊富なため、生活習慣病の予防にも。



黒大豆

大粒で光沢もあることから、煮豆に最適で、きな粉としては高級きな粉として流通されています。大豆類は「畑の肉」と呼ばれるほどタンパク質を豊富に含み、黒い色素であるアントシアニンには抗菌化作用があります。

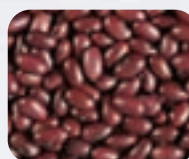


手亡豆

手亡豆は、美瑛町で近年作付を増やしている豆です。皮の白さから「白いんげん」とも呼ばれています。主に白餡に加工され、和菓子等に使用されます。美瑛産の手亡豆は、表皮に光沢があり、粒揃いがよく高い評価を受けています。

古くから引き継がれて、私たちの食生活を広く支えてきた小豆と大豆の秘密を探ってみよう!

小豆



小豆は赤飯などの料理に使われると共に和菓子の原材料としても古来より欠かせないものでした。小豆の大部分は和菓子に使われるといってもいいほどのです。つまり「あん」として用いられます。あんの入った和菓子には、ざっと挙げてみるだけでも、羊かん、まんじゅう、大福、きんつば、草もち、団子、たい焼き、どら焼きなどたくさんあります。

TVや雑誌で紹介され、話題沸騰!!

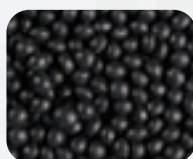
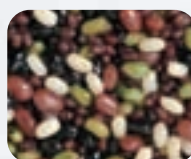
健康をつくり出す小豆料理

小豆は、日本人にとってもなじみ深い食品です。昔から祝いの席などで必ずと言っていいほど出されるのが赤飯です。めでたい席の料理に小豆が使われるようになったのは小豆の赤色に「魔よけ」などの呪力があると信じられていたからです。また小豆にはいろいろな健康効果があることを昔の人知っていて、医学の発達していない時代には小豆を食べることで病気の回復をはかったり病気を予防していたりしたのです。たとえば今でも小正月に食べる習慣のある小豆粥がそうですし、小豆を茹でたあとの煮汁もいまいう民間療法のひとつとして使われていました。

「あん」の種類

農家の人が丹精込めて作った小豆は、その大部分が「あん」に使われます。「あん」がなぜできるかといえば、科学的にはデンプンとタンパク質によります。「あん」とひと口にしても加工の仕方や内容で多くの種類に分かれますが、加工の程度によって「生あん」や「練りあん」、「乾燥あん」と呼ばれたり、製あん方法や形態によっては、「つぶあん」「こしあん」「粉あん」と分けることもあります。

何気なく食べているお餅や和菓子、おやきに羊かん。十勝地方が有名なんですけど、美瑛も十勝に負けない「美味しい豆」が生産されているんです。和菓子などを食べるとき「美瑛の豆」のことを思い出して頂ければ大変嬉しいです。



小豆と並び古代から日本人の食生活を広範囲に支えてきたのが大豆です。大豆はそのほとんどが製油に使われ残りの2割程度が食品に加工されます。とはいえ、ざっと挙げてみるだけでも豆腐、納豆、味噌、醤油、おから、煮豆、凍豆腐、ゆば、豆乳など実にたくさんあります。

大豆がつくる元気の素

豆類の範ちゅうに留まらず大豆ほど栄養に富んだ食品はありません。三大栄養素からビタミン、機能性成分まで、健康維持に必要な成分がぎっしり詰まっています。なかでも誰もがまっ先に挙げるのがタンパク質です。「畑の肉」と言われるほど豊富で100g当りの量は肉類を超えるくらいです。大豆には約35g含まれているのに対し、肉や魚は20g以下でいかに大豆タンパク質が豊富であるかがわかります。大豆のタンパク質は豊富に上に「良質」であると言われています。それは体内で生成されずに外からとるしかない8種類の必須アミノ酸をバランス良く含んでおります。また大豆タンパク質がすぐれているのは、悪玉コレステロールを低下させる働きがあることです。まさに大豆は元気をつくり出す素といえます。



まだある大豆パワー

大豆の特筆すべき点はまだあります。その一つが、今話題のイソフラボンという成分です。これはポリフェノールの一種で抗酸化作用があると言われてます。イソフラボンを含む大豆を毎日、食べている人はほとんど食べない人に比べ乳がんの発生率が4割少ないとの調査結果が2003年に厚生労働省から出されました。特に女性にとって強い味方といえましょう。



大豆