

料理名（ 金時豆の甘煮 ）



食品名	材料 10人分
金時豆（乾燥）	200g
砂糖	100g
しょうゆ	小さじ1/2弱
塩	ひとつまみ

（作り方）

- ① 金時豆をよく洗い、たっぷりの水にいれ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② そのまま中火にかけ、下茹でする。豆がゆらゆらと動いてきたら、火を止める。鍋を傾け、豆がヒタヒタになるまで、煮汁を減らす。
- ③ ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、時々アクを取り除き、豆が柔らかくなるまで落とし蓋をして30分～40分煮る。（豆が煮汁から出ないように差し水をする。）
- ④ 砂糖を2～3回に分けて入れ、落とし蓋をして煮る。
- ⑤ 最後に少し火を強めて香りづけの塩・しょうゆを入れ、火を止めて蒸らして、出来上がり。

☆料理についてのコメント

一晩水につけて豆を戻すことで、十分に豆が吸水し、茹でた時に熱が粒全体に伝わりやすく、煮えむらがなく、早く茹で上がります。豆がやわらかく煮あがった時点で火を止めて、蓋をして蒸らすことでふっくらとおいしく仕上がります。

