

秋の料理

枝豆の黒コショウ風味

枝豆ご飯



おせち料理に使う「黒豆」は、黒大豆を使っていますが、今回は、黒色に成熟する前の未成熟豆を使った料理を紹介します。普通の枝豆より甘味が強くて大粒で、豆の薄皮が薄紫色できれいです。

今回は2品紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 枝豆の黒コショウ風味

豆の風味をそのまま活かした料理です。

茹でながら、好みの硬さを調整してください。

枝豆の甘味にコショウがピリッと利いて、ビールや酒のつまみに最適です。



■ ポイント

- 茹で加減は、硬めがいいです。茹ですぎると甘味がなくなってしまいます。



■ 材料（4人分）

枝豆	300g
あら挽き黒コショウ	小さじ1/2
塩	90g

■ 作り方

- ① 枝豆は枝からはずし水でさっと洗います。続いて塩90gを振ってよく揉みます。
- ② 鍋にたっぷりの沸騰したお湯を用意し、①を塩ごと鍋にいれます。
- ③ 10分程度茹でますが、途中で味見をして好みの硬さになるように加減してください。
- ④ ざるにあげ、熱いうちに塩とあら引き黒コショウを振ったら完成。

調理時間	20分
エネルギー	167kcal
塩（可食部あたり1%含むとする）	3.0g

◆ 黒大豆枝豆のごはん

もちもちのごはんにほっこりとした豆がおいしいです。

豆の甘味にちりめんじゃこの塩気としょうがの風味が利いていて、何杯でも食べれてしまうようなごはんです。



■ ポイント

- 枝豆はお釜に入れて蒸らすので、硬めに茹でましょう。



■ 材料（4人分）

お米	2カップ
枝豆	300g
しょうが	小ひとかけら
ちりめんじゃこ	1/4カップ
塩（味付け用）	小さじ1
塩（揉みこむ用）	30g

■ 作り方

- ① お米は洗ってザルにあげ、材料や調味料は加えず分量分の水を加えて炊きます。
- ② 枝豆はさっと洗い、塩30グラムをふって揉みこみます。
- ③ たっぴりの熱湯で8分ほど茹でてさやから身を取りだしておきます。
- ④ しょうがは皮を剥いて千切りにしておきます。
- ⑤ ごはんが炊けたら、ちりめんじゃこと千切りにしたしょうが、枝豆を入れて塩を全体にふりかけて10分ほど蒸らし、混ぜ合わせたら完成です。

調理時間	60分
エネルギー	1269kcal
塩（可食部あたり1%含むとする）	8.2g