



# 食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 柳沼 美幸

## ひでんまめ 『秘伝豆』

○秘伝豆は、山形県を中心とした東北地方で主に栽培されています。

薄緑色が美しい大粒の青大豆で、枝豆の一種です。

○収穫期が9月下旬から約1〜2週間と非常に短く栽培も難しい。

9月下旬〜10月上旬の短期間しか出回らない希少な豆。

大粒で食べ応えがあり、乾燥豆として濃厚な味が楽しめる

『幻の枝豆』です。

### ● 秘伝豆の戻し方

- ・豆が十分に隠れるくらい水に一晩浸してもどす。
- ・豆全体にシワがなくなり、ふっくらと戻ったら豆を取り出す。
- ・残ったもどし汁に塩を少々入れ、強火にかけ沸騰直前に豆を入れて、火を弱め灰汁をとる。
- ・再び、沸騰させあ、あまりやわらかくならないうちに鍋からあげて冷ます。

もどすまえ



もどしたあと



## ● 保存方法

### 《冷蔵》

茹でた豆は、ジップロックに入れて3~4日を目安に食べきりましょう。

### 《冷凍》

茹でて水気を切った後、ジップロックに入れて1ヶ月保存が可能です。

## ● 知ってましたか??

「枝豆」と「大豆」はもともと同じ植物の種子からできています。

未成熟期に収穫された緑色の若い豆を「枝豆」

枝豆が成熟して茶色く乾いたものが「大豆」

大豆が発芽し、そこから芽が伸びてきたものを「もやし」

といいます。面白い成長と変化ですよ。



未成熟(枝豆)

成熟(大豆)

発芽(もやし)

# おすすめレシピ

※レシピの秘伝豆は、戻したものです。

## 《秘伝豆とチーズの餃子》

(材料) (餃子の皮 10 枚分)

- 餃子の皮(大判) 10 枚
- チーズ(溶けるチーズ) 100g
- 秘伝豆 200g

(作り方)

チーズと秘伝豆をバランスよく包んで、餃子と同じように焼く。



## 《春のおにぎり》

(材料) (1合分)

- 秘伝豆 100g
- 鮭 50g
- ご飯 1合
- ごま油 小さじ2
- 塩 お好みで

(作り方) 材料をすべて混ぜ合わせ、おにぎりに。



## 《秘伝豆と新生姜のかき揚げ》

(材料)

- ・秘伝豆 100g
- ・新生姜(紅生姜でもよい) 30g
- ☆薄力粉 20g
- ☆卵 1個
- ☆水 20ml
- ・揚げ油 適量



(作り方)

- ①新生姜を2cmぐらいの干切りにしておく。
- ②☆をまぜて作っておく(てんぷら粉)  
※市販のてんぷら粉を使ってもOK
- ③秘伝豆と新生姜を②のてんぷら粉に入れて混ぜる。
- ④揚げる



## 《秘伝豆のラー油醤油漬け》

### (材料)

・秘伝豆	100g
・ねぎ	25g
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	大さじ3
☆醤油	大さじ3
☆ラー油	小さじ1



### (作り方)

- ①☆を耐熱容器に入れよく混ぜ、500wで1分加熱する。
- ②蓋の閉まる容器に①を移し、戻しておいた秘伝豆を入れ  
一晩漬けて出来上がり。

※3~4日を目安に食べてください。