

## 🍎 お豆のある暮らし入門講座通信クラス第1回目

【はじめに。】

この度は「お豆のある暮らし入門講座通信クラス」をご受講いただきありがとうございます！



講座を通して、お豆の戻し方などの基本を知り、

お豆料理が食卓に上る率がUPすることはもちろん！

お豆にチャレンジすることで、毎日の食事作りに自信が付き、

ちょっとハードルが高いと感じていた他のものへチャレンジしたくなる。

「簡単豆使いマスター」になることがゴールです。

毎日の食事作りをたのしみ、人生全体に余裕を生み出すものとなりますように。

豆を煮ることに挑戦するということが生み出す変化を

たのしみにしていてくださいね。

私たちも精一杯伝えていきます!

これから月1回3ヵ月に渡って、配信致します。

どうぞよろしく願います。

【YOU ARE WHAT YOU EAT!】

最近では教室を開始した当初よりも、食材を厳選することや、野菜を選ぶこと、

添加物を意識していきたいと考えている方が増えていると実感しています。

皆さまはいかがですか?

先日お会いした無肥料・無農薬・固定種栽培の農家さんも

「ここ一年くらいで、種や肥料についてよく聞かれるようになりました。」とっていました。

それだけみなさんの関心が上がってきているということですね。

とても嬉しく思います。

## YOU ARE WHAT YOU EAT

あなたは食べたものでできている。

有名な格言ですね。

聞いたこと、ありますか？

毎日どんなものを食べていますか？

本当に食べたいものを食べていますか？

何かを食べ過ぎていると実は気が付いていませんか？

気が付いたことを少しだけ実行に移す。

(例えば甘いものを減らす・・・より安心できるものに置き換えてみる・・・など！

簡単なすぐできそうなことでOKです。^^)

たった少しの心がけ、新しい習慣が

あなたを、家族を少しずつ変えてくれるはずですよ。

まずはどんなことに実は気が付いているか、ちょっと考えてみてくださいね。^^

さてさて、「お豆のある暮らし入門講座通信クラス」をはじめていきましょう。

豆をことこと煮ることのしあわせ。

コトコトと煮ている時のワクワク感といいたいでしょうか、

それを知ったらやめられません。



命の種、畑の肉と言われている豆は

たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含む素晴らしい食材です。

豆がどれだけ食卓に出ているかで、食事の充実度がわかると言われていました。

皆さまの食卓はいかがですか？

豆は「種」です。成長していくための栄養が沢山詰まっています。

豆を少しでも使えば、栄養はUP。とってもおすすめの食材です。



第1回では、お豆入門におすすめの2つのお豆の戻し方とレシピについてお届けしますね。



◆小豆(あずき)

◆レンズ豆

今回の豆はどちらも浸水させる必要がなく、

使いたいと思った時にすぐ使える小豆とレンズ豆です。

また、お豆はちょっといいものを選びたいですね。おいしさに違いがあります。

今回のレシピは簡単なものばかりですのでぜひ実践してみてください。

## 1. 小豆(あずき)について

赤いダイヤと言われる小豆。

小粒の物を小豆、大粒の物を大納言と言います。

冬至に食べる「いとこ煮」は小豆とかぼちゃを煮たもの。

いとこ煮を食べると、

風邪をひかない・運気があがることを願うという意味があると言われています。

小豆はデトックス（排出）作用、利尿作用があり、むくみが解消されます。

たんぱく質、ビタミン B1、ビタミン B2、食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄分、葉酸など様々な成分を含んでいます。

疲労回復、胃腸の働きを助けます。

小豆は体を温める食材でもあります。またポリフェノールも豊富です。

強い抗酸化力を持つカテキンや、アントシアニンなども含まれ、

血行促進作用による冷え改善や代謝アップにも効果があります。





## 2. 小豆のゆで方

### ◆ゆで小豆

#### ◆材料

小豆…ひと袋（200g~250g）

#### ◆作り方

1. 小豆を洗い、鍋に小豆とたっぷりの水を入れて火にかけます。  
沸騰したら火を止め、ゆで汁を捨てます。2回繰り返してあく抜きをします。



2. もう一度、鍋に小豆と水を入れ、沸騰したら弱火にして小豆が柔らかくなるまで、20~30分ほど煮ます。小豆が水から出ているようならさし水をします。  
途中でかきまわしません。煮汁は残しておきます。



### 3. 小豆をつかったレシピ

#### ◆小豆ごはん



#### ◆材料/2合分

雑穀米（お米+雑穀）…2合	塩…小さじ1
ゆで小豆…80g	黒いりごま…少々
小豆のゆで汁…適量	甘栗…70g位

#### ◆作り方

1. 雑穀米をといで15分ほど浸水させ、ざるに上げて15分ほど水切りします。
2. お米、煮汁、塩を炊飯器に入れて、目盛りより少し多めの水を入れ、よく混ぜます。
3. 小豆と甘栗を上のにのせて、そのまま炊きます。
4. 器に盛り、ごまをかけて出来上がりです。



## ◆押し麦と小豆のサラダ



### ◆材料/4人分

押し麦…大さじ2	いんげん…少々	酢…大さじ1/2
ゆで小豆…大さじ4	塩麴…小さじ1	こしょう…少々
長いも…少々	オリーブオイル…小さじ2	アンチョビ…1~2枚
人参…少々	レモン汁…レモン1/2個分	
レタスなど(季節によって、きゅうり、パプリカ、トマト、枝豆など)…適量		

### ◆作り方

1. 鍋に熱湯を沸かし、サッと水洗いした押し麦を入れて中火で12分ゆでます。  
ざるに上げてしっかり水気を切ります。
2. いんげんはゆでて1cmほどに切ります。人参は7mmの角切りにしてさっとゆでます。  
長いもは皮をむき、7mmの角切りにします。
3. ボウルに塩麴、こしょう、アンチョビ、酢を入れてよく混ぜ、  
さらにオリーブオイルを注ぎよく混ぜてからレモン汁を加えます。  
押し麦、小豆、長いも、人参、いんげんを加えて和えます。
4. 器に盛り、レタスなどをかざります。

### ◆かぶと小豆のサラダ



### ◆材料/2~3人分

かぶ…1個	塩…ひとつまみ
ゆで小豆…大さじ2	オリーブオイル…大さじ1/2
柿…1/4個	レモン汁…1/2個分

### ◆作り方

1. かぶはよく洗い、4つに切り、薄切りにします。  
柿は皮をむき、薄切りにします。
2. ボウルに塩、レモン汁を入れてよく混ぜ、オリーブオイルを注ぎさらに混ぜます。  
柿、かぶ、小豆を加えて和えます。

## ◆いっこ煮



### ◆材料/2~3人分

かぼちゃ…150g

ゆで小豆…大さじ3

メープルシロップ…小さじ2

塩…ひとつまみ

### ◆作り方

1. かぼちゃは皮つきのまま2cm角に切ります。
2. 鍋にかぼちゃとゆで小豆を入れ、ひたひたの水を加え、  
中火でかぼちゃが柔らかくなるまで10分ほど煮ます。
3. メープルシロップと塩を加えて1~2分ほど煮て出来上がりです。



## ◆あんこ

### ◆材料

ゆで小豆…300g

きび糖…200g

塩…ひとつまみ

### ◆作り方

1. 20分ゆでた小豆をもう少し時間をかけてやわらかくします。30分~60分ぐらい。
2. 小豆が柔らかくなったら、ざるに上げ、汁を切ります。
3. 小豆にきび糖を3回に分けて加えます。お好みの固さに水分が飛んだら出来上がり。

※白玉やお餅にかけていただきます。パンケーキやスコーンに添えてもいいですね。

残ったあんこは小分けにして冷凍することができます。

#### 4. レンズ豆について

レンズ豆は、古代から食用にしていた、世界最古のお豆なんです。

薄くて小さいながら、鉄分、亜鉛などのミネラル、ビタミン B 群、食物繊維、必須アミノ酸(体の中でつくることができないアミノ酸)などがバランスよく含まれている、高栄養のすぐれた食材です。

何よりすぐ使える手軽さが重宝します。



#### 5. レンズ豆の戻し方

お豆というと事前準備が大変なイメージではありませんか？

**レンズ豆は、水で戻さず、さっと洗ってすぐに使うことができます。**

最も簡単に準備できるお豆です。

ぜひ常備して色々活用してみてくださいね。

## 6. レンズ豆を使ったレシピ

### ◆雑穀米のピラフ風



#### ◆材料/4人分

雑穀米(お米+雑穀)…2合

昆布…少々

塩…小さじ1/2

レンズ豆…大さじ3

えのき…少々

しょうゆ…小さじ1

水…500cc

#### ◆作り方

1. 雑穀米をといで30分間浸水させ、ざるに上げて水切りします。  
レンズ豆は洗って水に浸しておき、えのきは軸を切り落として2cm幅に切ります。
2. フライパンに雑穀米を入れ、弱火で4~5分から炒りします。
3. 炊飯器に2の雑穀米、レンズ豆、えのき、刻んだ昆布、水、塩、しょうゆを入れ、炊きます。
4. 器に盛ります。(季節によってゆでた枝豆、グリーンピース、そら豆などを飾ります。)

#### ※フライパンで作る場合

2の空炒りをした後、フライパンに、レンズ豆、えのき、刻んだ昆布、水を加え、中火にかけます。沸騰してきたら塩としょうゆを加えて全体をゆらし、ふたをして弱火で25分煮ます。ふたを開けて20秒ほど中火にして水分を飛ばし、再度ふたをして10分蒸らします。



## ◆レンズ豆のサラダ



### ◆材料/2~3人分

レンズ豆…大さじ2	レモン汁…1/2個分
コーン…大さじ3	オリーブオイル…小さじ2
キャベツ…1枚(50g)	塩…ひとつまみ
	メープルシロップ…数滴

### ◆作り方

1. レンズ豆を洗って鍋に入れ、多めの水を加えて15分~20分ほど柔らかくなるまでゆでます。
2. キャベツは7mm角に刻みます。
3. ボウルに調味料を入れ、よく混ぜておきます。
4. ゆであがったレンズ豆をざるにあげ、水気を切って3のボウルに入れよく混ぜます。  
コーンとキャベツを加えてさらに混ぜて出来上がりです。

## ◆レンズ豆のスープ



### ◆材料/4人分

レンズ豆…大さじ3	キャベツ…70g
玉ねぎ…1/4個	塩麴…小さじ1
人参…30g	塩…小さじ1/2
じゃがいも…1個(100gほど)	水…800cc

### ◆作り方

1. 玉ねぎを7mmの角切りにして鍋に入れ、オリーブ油を入れてから中火で炒めます。  
人参、じゃがいもも角切りにしておきます。
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら、人参、じゃがいも、洗ったレンズ豆を入れます。  
水も加え15分ほど煮ます。
3. キャベツをせん切りにしてボウルに入れ、塩麴を加えて混ぜておきます。
4. レンズ豆が柔らかくなったら、3を全て入れてひと煮立ちさせ、塩で味を整えます。

## ◆根菜とレンズ豆の味噌煮



### ◆材料/3~4人分

里芋…2個	レンズ豆…大さじ2
大根…少々	きび糖…小さじ1
人参…少々	味噌…小さじ1
ごぼう…少々	塩…ひとつまみ

### ◆作り方

1. 里芋は皮をむき、1.5 cmの角切りにします。  
人参、大根、ごぼうも同じぐらいの大きさに切っておきます。
2. 鍋に洗ったレンズ豆を入れ、5分ほどゆでます。  
他の材料を加えて水をひたひたまで入れ、中火にかけ、やわらかくなるまで10分ほど煮ます。
3. きび糖、味噌、塩を加えて1分煮て火を止めます。

※味噌によって味が違ってきますので、量を加減してください。



今回お届けする内容は以上です。

実践できそうなレシピはありましたか？

内容について、レシピを読んでみて、作ってみて、

何かご質問やわからなかったことなどございましたら、

お気軽に [info@wakuwakuwork.jp](mailto:info@wakuwakuwork.jp) までメールくださいね。

次回はこんな内容でお届けする予定です。

テーマ:お豆をつかった常備菜

大豆とおせちの定番である黒豆を使った常備菜をお届けします。

お豆マスターへ一歩進みましょう！

秘伝の黒豆煮のレシピもご紹介します！

【活用するお豆:大豆・黒豆】

ではでは、また次回お会いしましょう^^

おたのしみいただけましたか?  
最後までお読みいただきありがとうございます。  
次回のお届けもたのしみにしていってくださいね。

\*\*\*\*\*

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。  
オーガニック料理教室ワクワクワーク

\*\*\*\*\*

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



オーガニック料理教室ワクワクワーク お豆のある暮らし入門講座通信クラス 第1回目  
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。