



紅大豆の甘煮

材料（4人分）

紅大豆・・・300 g 塩・・・少々 砂糖・・・200 g 醤油・・・少々

- ①紅大豆は洗ったあと、水に一晩浸水して戻す。
- ②戻した水ごと鍋に入れ、弱火でゆっくり茹でる。
沸騰したら一度差し水をする。
※水が足りなくなったら差し水をする。

③柔らかくなったら弱火にし、砂糖を10分間隔で3回に分けて加え煮る。

④最後に塩と醤油で味を調える。

※砂糖を柔らかくなる前に入れると、豆が硬くなります。

※冷ましながらかさを浸透させると美味しくなります。

※きな粉をふりかけても美味しいです。



BISTRO • BEANS



ビストロ・ビーンズ 豆農家・代表 伊藤秀晃

〒999-0214 山形県東置賜郡川西町吉田3346

E-Mail bistrobeans@yahoo.co.jp

<https://www.bistrobeans.com>