

# 大豆の戻し方&茹で方

## 大豆の戻し方



- ①大豆100gを600ccの水で戻します。  
※鍋やボウルの形状によって水の量を調整します。  
豆が水から出ないようにします。

※紅大豆は色落ちしますので、他の豆と一緒に戻すと色移りします。



- ②一晩（約8時間）でふっくらと戻ります。  
※シワがある場合はまだ戻しが足りない状態です。

（裏技）熱湯で戻すと約1～2時間で戻すことができます。

## 大豆の茹で方



紅大豆と黒豆を茹でている鍋

- ①戻した豆を深めの鍋に入れて茹でます。  
重曹、または少量の塩を入れて茹でます。  
※決してグツグツと煮ださないで下さい！  
※浸した水ごと入れます。豆が出る場合は水を足します。灰汁は都度取り除きます。

- ②途中、差し水をしながら柔らかくなるまで茹でます。（差し水は下記参照）

※豆は過熱すると、豆の表面付近のタンパク質の凝固やでんぷんの糊化が進み、バリアを形成します。

このバリアが熱を遮断し、豆の「芯」まで柔らかくできなくなります。

そのため、沸騰するまで熱くなったら、冷水を入れます（びっくり水）。

びっくり水の量は鍋の中のお湯+豆の量と同量がベストです。

- ◎ヨーロッパでは、この下茹での際に、玉ねぎやローリエ、クローブ、ニンジン、セロリ等、ハーブや香味野菜と一緒に茹でます。こうやって豆に野菜やハーブの「香り」を浸みこませるようです。冷ましてサラダにしたり、そのままスープにしたり、色々楽しめます。ただしこの場合は、浸し水を捨てて新しい水で茹で始めます。



**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](mailto:bistrobeans@yahoo.co.jp)

<https://www.bistrobeans.com>