

煮 豆

めばえちゃん 様

材料	豆（今回は黒豆を使用） 砂糖（袋に書いてある量） 醤油 断熱する水筒
作り方	<p>①軽く洗った豆をたっぷりの水に入れ一晩放置する。</p> <p>②鍋に水と豆を入れ火にかけ、あくが出たらすくう。（ここまで中火）</p> <p>③あくが落ち着いたら、落しぶたをして弱火で暫く煮る。（煮ていられる時間までOK）</p> <p>④水筒に豆と煮汁を入れ、水筒のふたを閉める。（豆は煮汁に浸っていること）</p> <p>⑤（半日～1日程度、仕事から帰宅して）水筒の中身を再び鍋に入れ火にかける。火にかけられなくなったら再び水筒に煮汁と豆を入れ水筒のふたを閉める。</p> <p>⑥豆が柔らかくなるまで③～⑤を繰り返す。</p> <p>⑦豆が柔らかくなったら再び鍋に入れ、砂糖を加え、少なくとも砂糖が溶けるまで煮る。</p> <p>⑧火にかけられなくなったら、水筒に煮汁と豆と醤油を入れ、水筒のふたを閉め軽く混ぜてから放置する。</p> <p>⑨（半日～1日程度（仕事から帰宅後や翌朝））試食をして、味が薄ければ再度⑧を行う。</p> <p>⑩お皿に盛り付けたら完成。</p>
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none">・ガス代を節約しました。・忙しくて長時間台所にいられない方にお勧めです。・鍋で煮るのに比べ煮汁の量が少量で済みます。・豆は新豆を使ってください。（旧豆は火通りが悪いため）

