

食育白

Nutrition education volume.



疲れも追い出す「豆」レシピ ♪

寒さもあと一踏ん張りといったところですが、豪雪による連日の除雪作業で疲れが蓄積し、倦怠感を感じたまま日々を過ごしている方も少なくないのでは。節分以外でも滋養に富んだ豆を食事に取り入れ、寒さから身体を守り、冬を乗り切りましょう。

2月3日節分です。「鬼は外～」の掛け声とともに投げるのがどうして豆なのか、ひとつには豆という言葉が「魔滅」に通じることからという説も。鬼にぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願います。歳の数食べると良いとされますが、歳の数に限っては勿体無いほど、豆は栄養素をバランスよく含んだ優秀な食品。炭水化物(糖質)、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含み、食物繊維やポリフェノール等の機能性成分も豊富で、その栄養価は牛肉や鶏卵と比べてもひけをとりません。

節分豆の韓流おやき

【材料】

節分豆(大豆)・・・30g、小麦粉・・・1/2カップ、水・・・3/4カップ(=150cc)
コチュジャン・・・大さじ1、しょうゆ・・・大さじ1/2、
万能ねぎ(小口切り)・・・大さじ3、干し桜海老・・・大さじ3
A=たれくコチュジャン、ごま油、しょうゆ・・・各適量>

【作り方】

1. 節分豆(大豆)は袋の上からすりこぎなどで叩いて、細かく砕く。
2. 水にコチュジャンを溶き、小麦粉を加えて混ぜ、さらにしょうゆ、万能ねぎ、桜海老を加え混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油をひき、2.を薄く広げ焼く。片面が焼けたら裏返し、両面を焼く。
4. 焼き上がったら油きりをし、Aを添える。

あずきの寄せ卵

【材料】

卵・・・4個、ゆであずき・・・30～40g、塩・・・少々、だし汁・・・150cc
うす口醤油・・・大さじ1、みりん・・・大さじ2、おろししょうが・・・少々
かたくり粉・・・小さじ2、水・・・大さじ2

【作り方】

1. 沸騰した湯に塩を入れ、とき卵とゆであずきを入れる。
2. 卵が浮いてきたら布巾にすくい、汁気を切り、熱いうちに巻き簾で巻いて形を整える。
3. だし汁に調味料を入れ煮立て、おろししょうがを加えて水溶きかたくり粉でとろみをつける。
4. 巻き簾、布巾をはずして1.5cmほどの厚さに切り、3.をかける。

節分豆クッキー

【材料】

節分豆(大豆)・・・100g、バター・・・100g、砂糖 50g、
卵 1コ、薄力粉 100g

【作り方】

1. 節分豆(大豆)を粉っぽくなるまでフードプロセッサ(無い時はすりこぎ)で砕いておく。
2. 室温にもどしやわらかくなったバターを練ってややクリーム状になったら砂糖を加える。
3. バターと砂糖がなじんだら卵を加え、混ぜたら、1.の節分豆(大豆)と薄力粉を加え、さっくり混ぜる。
4. 180℃で予熱したオーブンの上段で約17分～20分程度焼く。

あずきの韓流バーグ

【材料】

ゆであずき・・・1カップ、にら・・・1/2束、生姜・・・1片
豆板醤・・・小さじ1、しょうゆ・・・大さじ1、塩・・・小さじ1/2
ごま油・・・大さじ2、薄力粉・・・大さじ5、油・・・適宜

【作り方】

1. にらは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
2. 油以外の材料を全てボールに入れ混ぜ合わせる。水分量によって粉の量を調整。バーグにまとめられないくらいゆるくてOK。
3. お好み焼きより固め、ハンバーグより柔らかめくらいにする。粉が多過ぎるとお焼きみたいになってしまいますので注意!!
4. フライパンに油を熱し3.の生地をスプーンで等分して落とし、へらがフライ返しなどで形を整える。
5. 両面こんがり焼く。片面がしっかり焼けてから返すと崩れません。
6. 水少々を入れふたをして中まで蒸し焼きにし、火が通れば完成。