

35. 黒豆

最上地方

材料	(5人分)
黒豆	300g
砂糖	250g
醤油	1/4カップ
塩	小さじ1
重曹	小さじ1/2

用具

- 鍋
- ざる

作り方(準備)

- 黒豆は粒の大きい物、そして艶のあるものを選び、あらかじめ虫食い豆などは、取り除いておく。
- きれいな水で洗い、ざるに上げて水気を切る。

大きな鍋に水を多目に入れて強火で煮る。沸騰したら火を止めて、砂糖、醤油、塩、重曹を加えたものに豆を入れ、一晩漬けておく。

次の日、鍋を中火にかけて煮る。その時アクが出てくるので、このアクを丁寧にしゃもじで取る。

アクを取ったら火を強火にして煮る。沸騰したら差し水をして火を弱め、またアクが出たら残さず取り除く。

落とし蓋をして汁が豆にヒタヒタになるまで煮る。約8時間位煮続ける。

煮汁がヒタヒタになるのを見て、火を止め、一昼夜この汁に漬けて味

をなじませる。

ポイント

- アクを丁寧に最後まで残さず取り除く。
- 一晩漬けて味をなじませること。
- 煮汁が少なくなるまで煮てしまうと豆がかたくなるので、ヒタヒタが適当。

煮豆のコツ

ゴミなどをより出すこと。

水によく漬けること。豆の3倍の水に漬けて水分を吸収させる、夏で半日、冬は一昼夜位。

漬けた水で煮ること。うまみが出ている。火にかけ強火で煮立て、ざるに上げ水をかけよく洗う。2~3回これを繰り返す。

弱火でじっくり時間をかけて煮る。落とし蓋を忘れずに、深鍋で。

(新庄市 松の会)

浅沼 久子