



妙高高原産 『妙高花豆』

「地球に優しく、地球から優しく」をテーマに
今回は新潟県・妙高市から採れる「妙高花豆」
をお客様にお届けします。

「妙高花豆」とは

花豆は、インゲン属の中の「べにばないんげん」のことを言います。「いんげんまめ」とは別種ですが、主産地の北海道では栽培方法が似ている大福豆や虎豆とともに「高級菜豆」と総称されています。鮮赤色又は白色の大きな花をたくさん咲かせるのが特徴で、それが名の由来ともなっています。赤花の子実は紫の地に黒色の斑が入っていて紫花豆と呼ばれており、白花のものは子実も白色をしているところから白花豆と呼ばれます。豆粒は大きく、煮豆や甘納豆の原料になります。



お申し込みは ワールド化成株式会社

妙高花豆 価格：1kg=2000円(税抜) ※送料は別途がかかります。

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-10-14 人形町セントラルビル6F
TEL:03-3662-4945(代表) FAX:03-3639-9400 <http://www.world-kasei.co.jp>

—新潟県・妙高市— 妙高市は新潟県の南西部に位置し、上越市、糸魚川市、長野県の飯山市、長野市、北安曇郡小谷村、上水内郡信濃町に接しています。日本百名山の秀峰妙高山をはじめ、全国でわずか30カ所しかない国立公園を有する「国立公園妙高」もあります。また豊富な水と肥沃な大地で生産される安全・安心な米、野菜などを使った料理の味は、この地を訪れた人の心を癒してくれます。



妙高高原産『妙高花豆』 “おいしい甘煮”レシピ

花豆の栄養素はたっぷり

花豆には糖質が50%以上あり、たんぱく質も約20%と豊富です。また日本人に不足しがちなビタミンB1などのビタミン類やカルシウムを豊富に含んでいます。食物繊維も豊富で便通を整える作用があり、糖尿病や肥満の防止、ガン予防に有効です。

材料

妙高花豆	1キログラム
砂糖	560グラム
塩	少々



作り方

①水に浸す

妙高花豆を一晩、たっぷりの水に浸します。

②煮こぼす

- ◆ ①の妙高花豆をザルにあけます。
- ◆ 妙高花豆を鍋に入れ、たっぷりの水で煮ます。
- ◆ 沸騰したら火を止めて、そのまま冷めます。
- ◆ 翌日、水を換えて、また煮ます。これを3回(3日)繰り返します。



③やわらかくなるまで煮る

- ◆ 水を切った②の妙高花豆を鍋に入れ、たっぷりの水で煮ます。
※沸騰するまでは強火、沸騰したら火を少し弱めます。
- ◆ 食べてみて、ほっこりする感じになったら火を止め、一晩、そのまま煮汁の中で冷めます。



④味をつける

- ◆ 翌日、冷めた妙高花豆をザルにあけ、きれいになるまで水洗いします。
- ◆ 妙高花豆、砂糖、塩を鍋に入れて、弱火でコトコトと煮ます。
※水は入れません。コトコトと煮ていると、妙高花豆から水分が出てきます。
- ◆ 煮汁を少し残して出来上がり。



<注意>

- ・ 吹きこぼれ防止のため、ふたはしないほうがいいです。
- ・ 煮汁から妙高花豆が出るとシワになるので、浸るようにしてください。
- ・ やわらかくなった妙高花豆を水洗いするときは、そっと洗ってください。