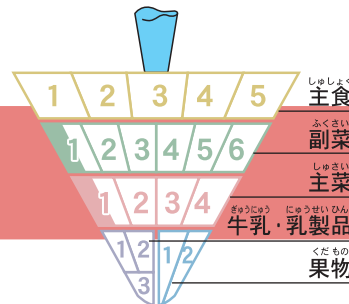


くさぎと打ち豆の煮物



副菜0.5つ・主菜0.5つ
54kcal 塩分0.4g

準備しよう

食材 (10人分)

- ☐ くさぎ (乾燥) 50g
- ☐ 打ち豆 50g
- ☐ 水 200cc (1カップ)
- ☒ {
 - ☐ 砂糖 30g
 - ☐ みそ 30g
 - ☐ しょうゆ 小さじ1



もどすまへのくさぎ



＊打ち豆



食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし ☐ はしおき

器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ まな板 ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 包丁 ☐ 鍋 (大) ☐ 鍋 (中・フタつき)
- ☐ ザル ☐ ボウル (大・小)
- ☐ おたま ☐ トング ☐ さいばし
- ☐ 計量カップ
- ☐ 計量スプーン (小)

＊くさぎ

クマツヅラ科の落葉低木で、生の葉は臭いにおいがするので「臭木」と書きます。軟らかい若葉の時につんでよくゆで、干して保存しておきます。料理するときは、よくゆでてから十分にアクを抜いて使います。氷見ではほんこさん(報恩講)の時にはたいてい、このくさぎと打ち豆の煮物が出されます。

さあ、つくってみよう

＊打ち豆は大豆を槌で打って平たくつぶしたものの。味がしみこみやすく、早く煮えるよ。

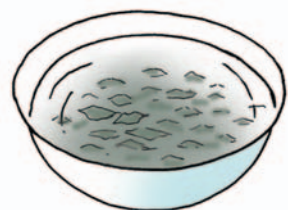
めやす 60分 (くさぎの下ごしらえをする)

打ち豆の下ごしらえ 40分

くさぎを切る 5分

じっくりと煮る 15分 できあがり

1 くさぎは3～4時間水にひたす



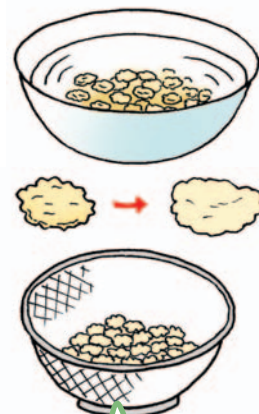
2 大きな鍋にたっぷりの水をいれ、水からくさぎをいれて30～40分ゆでる



3 大きなボウルに水をはり、ゆでたくさぎを晩水につける



4 打ち豆はサッと洗って10分水にひたし、ザルにあげる。30分おいてから料理する

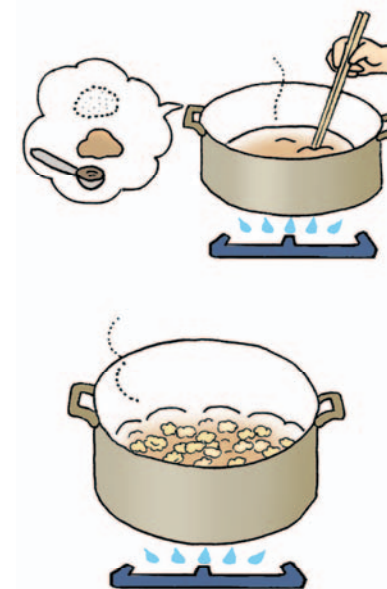


こうすると豆の皮がむけないで、おいしく食べられるよ

5 水気を切ったくさぎを食べやすい大きさに切る



6 鍋に分量の水と◎の調味料をいれ、火にかける。温まったら打ち豆をいれ、ひと煮たちさせる



7 くさぎもいれて、フタをして、弱火でゆっくり煮汁が少なくなるまで煮る



打ち豆がくずれないようにときどきやさしくまぜてね

じっくり煮るとおいしくなるよ!