

枝豆・茶豆の美味しい茹で方



枝豆・茶豆の味にとても厳しい新潟人と、栽培や収穫にほとんどこだわる豆農家から生まれた新潟産枝豆・茶豆。採れたての新鮮な豆でしか味わえない絶妙のうまさは今、あなたに。ゆで方で一工夫を施し、最高のおつまみタイムをご堪能あれ！



1. 軽く水洗いして、水をきります。ヘッダのところを少しだけ切ります。

(ヘッダを切ることで、塩味が豆によりつきやすくなります)



2. 大さじ1杯くらいの塩をふりかけて軽く塩もみし、10分くらい置きます。

(もむことにより、莢の毛がとれ、茹であがりの色が鮮やかになります)



3. たっぷりの沸騰したお湯に、湯量の4%くらいの塩(大さじ2~3杯)と枝豆を入れて、3~5分ほど茹でます。 ※ふたはしないこと。

(枝豆のさやが2~3個開いてきたら、食べてみて好みの硬さで上げます。)



4. 茹であがった豆をざるに移して、扇子または扇風機で急いで冷やす。
(早く冷ますことで、風味を逃がさず色もきれい)
冷水で冷やす説もありますが、新鮮な豆を茹でるには
▲なるべく水や冷水で冷やさない!
(豆の歯応えが落ちて、水っぽくなるからです。)

5. お好みに塩をかけて、はい、できあがり!

冷やすポイント : もしいつも水を掛けて、ひんやりとした豆が好きだという方は、茹で上がりの豆を一瞬冷蔵庫で冷やしてから召し上がるのもいいかもしれません。お試しください。

今回はピカリ産直市場「お富さん」をご利用いただき、誠にありがとうございました。

