

黒大豆の煮豆いろいろ



その1 (じっくりと時間をかける)

黒大豆	150g(1カップ)
水	3カップ
砂糖	120g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

- ①水と塩を合わせた中に黒大豆を1晩浸しておく。
- ②翌日、火にかけて弱火で60分煮立てる。豆が柔らかくなったら砂糖1/2を加えて30分煮て1晩おく。
- ③翌日、残りの砂糖としょうゆを加えて30分煮て仕上げる。

* 煮汁はいつもかぶる位るように水を足すこと。

その2 (多めに作って保存)

黒大豆	2.6kg(2升)
水	約10ℓ
砂糖	2kg
塩	小さじ6弱
しょうゆ	大さじ8強

- ①黒大豆はきれいに洗い、水と塩を合わせた中に黒大豆を1晩浸しておく。
- ②そのまま、火にかけて弱火でねっとりつぶれる位の柔らかさまで煮る、1/2の砂糖を加えて30分位煮る。
- ③残りの砂糖としょうゆを加え、20~30分煮て出来上がり、そのままさます。

* 途中で煮汁が少なくなったら豆がかぶる位の水を足して煮る。

その3 (圧力釜で煮るなら)

黒大豆	300g(2カップ)
水	6カップ
砂糖	220g(2カップ)
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1

- ①黒大豆はきれいに洗う。
- ②鍋に水、砂糖、しょうゆ、塩を入れて中火にかけ、砂糖がとける程度火をとめて冷ましておく、冷めたら黒大豆を入れて一昼夜おく。
- ③圧力釜に黒大豆とつけ汁を入れ、強火にかける。
- ④おもりが回り始めたら火を弱めて5~15分加熱して火を止めて10分蒸らす。
- ⑤フタをあけ、かえフタにしてしばらく弱火で煮つめ、さめるまでおいて味を含ませる。