

すみこぼあちゃんの美味しい花豆の煮方

花豆をたっぷりの塩水に一昼夜浸します。

1Kgの豆を煮るときには、大きじ2くらいの塩。塩を入れることであく抜きになります。

浸しておいた塩水のまま沸騰するまで強火で煮ます。沸騰したら弱火。

弱火のまま1時間～1時間半。このとき、煮くずれを防ぐため、豆が鍋の中で動かない程度の弱火にします。

火を止め、冷めるまで待つ。

余熱でゆっくり火を通します。

完全に冷めたら、そうっと、やさしく、水を替えて、再び弱火で煮ます。

熱い豆が空気に触れると皮がはげてしまうので、よ〜く冷ましてから水をかえます。
豆が動かない程度の弱火で1時間。

火を止め、冷めてから水を取り替える。

この時点では、皮がまだ少し硬い状態だと思います。

重曹をひとつまみ入れ、弱火で煮る。

皮まで柔らかくなったら火を止め冷ましておく。

やわらかく煮えているか確認。

豆をひとつ取り出し、割ってみてください。つぶして芯までやわらかくなっていればOK!

冷めたら、やさしく、やさしく、豆をきれいに洗い流す。

柔らかいのでつぶさないように注意。

鍋に砂糖水をつくり、その中に豆を入れ、弱火で1時間ほど煮る。

豆が浸るくらいの水に砂糖（豆1kgに砂糖1.5kg）を入れます。

冷めたら つやつやの煮豆のできあがり！！

すみこぼあちゃんは、1日目朝、豆を浸し、

2日目、朝ごはんの時に一回目火にかけ、昼ごはんの時に二回目、夕ごはんの時に重曹を入れて三回目、3日目朝、味付けをします。

必ずたっぷりの水で煮ることがポイントです。