

失敗しない黒豆の炊き方って どうすれば良いの？

自宅で炊いたおいしい黒豆を食べたい。
でも黒豆を炊くのは難しそう・・・。
不安なあなたに分かりやすく写真で解説します。



①丹波黒を水でそっと洗い、ざるにとって水気を切る。(ゴシゴシ洗わない)



②鍋で分量の水を沸騰させ、調味料全部とさび釘又は鉄製品を入れて火を止める。



③①を②の中に入れて5時間以上浸けておく。冷水に浸けると皮がむけやすくなるので、②の調味液が冷めないうちに浸ける。



④鍋を中火にかけ、沸騰前に火を弱めて泡・アクをとり、差し水1/2カップをする。もう一度煮立てて、さらに同量の差し水をする。この間、泡・アクは全部取る。



⑤落としふたをして、少しずらした状態で鍋にふたをして、ごく弱火で5～6時間煮る。豆が煮汁をよく含んでからコンロから下ろす。煮汁につけたまま一昼夜おいて、豆に十分味を含ませる。



①～⑤の火を止めるまでの
所要時間 約12時間



丹波黒大豆の特長

黒大豆の中では非常に大きい(100粒で約84g)
煮豆はもっちりしている。旬は11月～

主な栄養素

タンパク質、カリウム、ポリフェノール類

生豆の保存

直射日光、高温多湿を避け保存。

丹波黒の煮豆

【材料】

丹波黒(乾燥)	250g
水	1.6ℓ
砂糖	200g
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
さび釘	5～6本



卵型鉄製品

※調味料はお好みで加減してください。
※さび釘は黒豆の色つやを良くします。
代用できる鉄製品もありますが、無ければ入れなくてOK。

★ワンポイントアドバイス★

ご家庭によりキッチンの火力が異なります。



弱火で炊いても煮汁から豆の頭が出ていたら(写真左)、しわ(写真右)の原因になるので、差し水をしてください。
鍋のふたは吹きこぼれないように少しずらしておく和良好的。

【裏面には時短レシピがあります】

圧力鍋を使った お手軽時短レシピ

忙しいあなたでも、
短時間でお手軽に
黒豆が炊けるレシピを
ご紹介します。



① 鍋に黒豆と水を入れる



② 蒸しす(写真左)をして強火にかける(写真右)。沸騰したら火を止め、蓋をして一時間おく。



③ そのまま強火にかけ、おもりがふれたら弱火にして1分煮立て火を止める。(写真: 圧力が掛かっている状態)



④ フロートがおりたら、蓋を開ける



⑤ 蒸しすを取り出し、調味料を入れる



⑥ 再度、蒸しすをそと落として蓋をし、強火にかける。



⑦ おもりがふれたら、弱火にして1分煮て、火を止める。



⑧ フロートがおりたら、2時間ほど蒸らしてから、蓋を開け、そのまま一晩おく。



普通の鍋より
約8時間短縮!!

⑨ 完成

※圧力鍋の種類によって加圧、加熱時間が異なることがありますので、ご注意ください。



★ よしあるご質問から ★

Q1 豆の皮が破れるのはなぜ?

A1 元々皮が破れていることもあります。水洗いの際にゴシゴシ洗ったり、強火で煮て豆がぶつかり合ったりした場合にも破れます。



破れた豆

Q2 重曹は使わなくて良いか?

A2 少量入れると柔らかくなりますが、なくても長時間煮込めば柔らかくなります。

Q3 いくら煮ても硬い

A3 強火で煮た場合、柔らかくならないことがあります。



Q4 煮豆が黒くならない

A4 さび釘(鉄製品)を使わないと炊いた直後は茶色っぽい色です。一晩煮汁に浸けておくと少し黒くなります。さび釘を使うと黒くなりやすいですが、なくても味には影響ありません。



茶色っぽい仕上がり

- 【材料】
- 丹波黒(乾燥) 200g
 - 水 700mℓ
 - 砂糖 200g
 - しょうゆ 大さじ1
 - 塩 小さじ1/4

兵庫県丹波黒振興協議会 事務局: 兵庫県農産園芸課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 TEL: 078-362-3494 FAX: 078-362-4092

WEB: <http://www.kurodaizu-lab.jp/tanbaguro/>