

『大納言の煮方』

材料(作り易い分量)

大納言	250g
砂糖	250～300g
塩	適量



作り方

- ① 豆をきれいに水洗いし、豆がかぶるくらいの水、または熱湯を加えすぐに煮はじめます。
* 熱湯で煮はじめると、豆の煮えむらは少なくなります。
- ② 強火にかけて沸騰したら【さし水】400ccを加え、再沸騰後【アク抜き】のため煮汁を捨てます。
* 豆をザルにあけ、水でアクをきれいに洗い流して下さい。
- ③ 再び、豆の4～5倍の水を加えて強火で煮はじめ、沸騰したら弱火で豆の芯が柔らかくなるまで煮ます。
(目安として1時間30分～2時間程度)
* 火加減は、鍋の縁の煮汁が煮立つくらいの温度(約90℃)で煮ます。
- ④ 煮立て中は【アク】をすくい取りながら、豆が煮汁から出ないように時々【さし水】をする。
- ⑤ 芯まで柔らかく煮上がったら、お好みにより砂糖(250～300g)と塩を適量に加え、さらに弱火で煮ます。
* 砂糖を一度に加えると豆が硬く煮上がることがあるので、2～3回に分けて加える。
- ⑥ 煮上がったら火を止め、30分位味を含ませて出来上がり!