

# 季節のおいしい食材

# 1月



# 黒豆



## 黒豆とは？

「黒豆」は大豆の品種のひとつ。黒大豆、ぶどう豆とも呼ばれます。黄色大豆や青大豆など、大豆には様々な種類がありますが、黒大豆は種皮の色が黒色をした大豆のこと。普通の大豆と同じように加工できるため、豆腐や納豆など加工食品も作られています。



黒大豆



黄大豆



青大豆

## 栄養POINT

黒大豆はアントシアニン色素が豊富！血液をサラサラにしたり、目の疲れや視力の低下を防ぐ効果が期待できます。

## おせち料理の定番！！

正月料理として登場したのは室町時代だといわれています。当時は砂糖が不足していたため、こんにゃくと炊き合わせて「座禅豆」と呼ばれ、食べられていました。今のように砂糖を使った甘い煮豆は江戸時代に広まりました。



おせち料理の黒豆には、“まめに働き、健康に暮らせる”ことへの願いが込められています。



## 1月におすすめの黒豆メニュー「黒豆の甘煮」



### 材料(1人分)

- ・味付乾燥黒豆 25g
- ・水 30ml

### つくり方

1. 鍋に味付乾燥黒豆を入れ、水を加え強火にかける。
2. 沸騰後中火で約20分、少量の煮汁が残る程度に煮る。
3. 冷めるまで鍋に蓋をし、蒸らして完成。

※煮あがり重量は約1.5倍になります。  
※煮あがり後、皮むけが約3%ほど発生します。

### 献立例

- ・ごはん
- ・鯖のゆず焼き
- ・胡麻和え
- ★黒豆の甘煮
- ・雑煮



使った商品はコレ！

商品名：味付乾燥黒豆  
規格：1kg/袋  
原材料：黒大豆（国産）  
砂糖、食塩

### ◆水を加えて煮るだけの簡単調理！

あらかじめ味をつけて乾燥させているので、鍋に本製品と水を入れて約20分煮るだけでおいしい煮豆が完成します。

### ◆シンプルな味付け

砂糖と塩だけで味付けしているので、まるで家庭で炊き上げたような優しい味わいの煮豆に仕上がります。