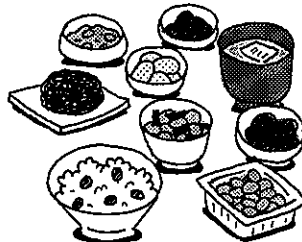


食事だよ！秋

豆のおいしい季節です

とれたての豆を味わおう！

● 豆は秋が旬。秋の新もの（今年とれたもの）は皮もやわらかく、香りもよいし味もおいしく、「豆ってこんなおいしさだったのか」と豆を見直すきっかけになります。忙しい日常のサイクルの中で、豆をじっくりコトコト煮ることは気が重いかもしれませんが、豆のおいしいこの季節に、子どもたちにもこの味を味わわせてみませんか？



豆に親しもう

●秋の新ものはおいしい！

●種類が豊富

●変化に驚く



●栄養たっぷり

体を温めます（タンパク質）

脳を活性化（レシチン）

糖をきれいに燃焼します（ビタミンB1）

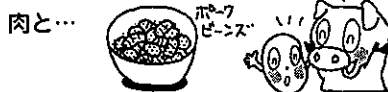
せんい質も多い

体を有害物質から守ります

タール色素、PCBの解毒



●他の食材との相性もぴったり！



●伝統食としても大活躍！



地方地方でいろんな豆があるよ！

『お豆大好き！子どもに人気の豆料理』食べもの文化編集部編（芽ばえ社）より

豆料理をつくってみよう！

●煮豆

金時豆・うずら豆は前の晩に水につけておき、翌日鍋に入れ一度煮こぼして、さらにやわらかくなるまで煮ます。砂糖を入れてしばらく煮て、塩をひとつまみ入れて煮ふくめます。

種皮がやわらかいので、とても煮えやすい豆です。豆の形を残したい時、つぶしてあんにしたい時など、料理によって水加減を変えて調理します。甘さも調節して、いろいろ利用しましょう。

