

花豆の甘煮



【材料】

- 花豆 ……………300 g
- 砂糖 ……250～300 g
- みりん ………大さじ2
- 塩 ……………小さじ1/2

【作り方】

- ①洗った花豆を水に浸し、一昼夜くらい置く。
- ②そのまま火にかけて煮立ってきたら、湯をすてて、アクを抜く。
これを2～3回くり返す。
- ③ふっくらして柔らかくなるまで、水を足しながら弱火で煮る。
- ④豆が柔らかくなったら、砂糖、みりん、塩を加える。
砂糖は2回くらいに分けて入れると良い。
- ⑤火を止めて半日くらい置き、味をなじませる。(時々鍋を動かす)

※ 花豆は皮が固くアクがあるので、2～3回ゆで汁を捨てる。

※ 調味料を加えたらあまり煮ない。