



しょうゆ豆

昔、四国巡礼のお遍路さんを接待するために、ほうろくでソラマメをいっていたところ、はじけた豆がしょうゆつぼに飛び込み、後で、これを食べたところ、香ばしい豆としょうゆがほどよく調和し、とてもおいしくなっていたというのが「しょうゆ豆」の由来とされています。

おかずや酒の肴に最適のものとして受け継がれて、各家庭で味付けや豆の硬さの違ったそれぞれの味が楽しまれています。

【作り方】

- ① ソラマメを、熱したほうろくか厚手のフライパンに入れる。弱火でかき混ぜながら20～30分かけて、ソラマメをいる。
- ② 鍋に、水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて調味液を作る。さらに唐辛子の種を除いて輪切りにしたものを加えて煮立たせる。
- ③ ②に①を入れて、ふたをして一晩おく。少し硬いようであれば20～30分、弱火で炊くと軟らかい豆になる。

【一口メモ】

炭酸を加えて炊くと皮が軟らかくなり、食べやすくなります。
(下記の材料では、炭酸小さじ1)

【材料】

ソラマメ	200g
水	300cc
砂糖	140g
みりん	30cc
しょうゆ	60cc
唐辛子	1本