

豆類の活用

高品質で植物ベースのタンパク質を食事に加えたいですか？ それなら豆を試してみてください。

豆は優れたタンパク質源であり、ヘルシーな肉の代用品になります。

豆類には、鉄、マグネシウム、カリウム、ビタミンB、そして水溶性繊維が含まれています。



缶詰の豆は便利で時間がないときは便利ですが、乾燥した豆はコスト面で効率が高く、新鮮で、自然で、環境に優しいです。

缶詰の豆を使用する場合は、化学保存料を含まない製品を探して、十分にすすいで余分なナトリウムを取り除きましょう。

乾燥豆の調理法

- ① 洗います。
- ② 6時間または一晩水に浸します（レンズ豆とエンドウ豆は浸水の必要なし）
- ③ 豆の水気を切ってすすいでください。
- ④ 豆を鍋に入れ、水を加えます。
- ⑤ 完全に沸騰させたら、泡をすくい取ってください。
- ⑥ 蓋をして煮ます。
- ⑦ 途中で豆の状態を確認してください。
- ⑧ 煮上がる10分前に、天日海塩小さじ1を加えます。
- ⑨ 豆は、煮崩れないよう水切りします。

乾燥豆 1 カップあたりの調理時間			
黒豆	60-90分	レンズ豆	30-45分
黒目えんどう豆	60分	ライマメ	60-90分
カネリーニ	90-120分	シロインゲン豆	60-90分
ひよこ豆	120-180分	うずら豆	90分
インゲン豆	60-90分	大豆	40-50分

豆の消化を良くする方法

豆を食べた後に、ガスが溜まったり胃がムカつくというのは一般的な反応です。

これらの影響を減らすには、次のことを試してください。

- 豆の浸水時間を増やします。
- 圧力鍋を使用してください。
- 豆をよく噛んで食べてください。
- 18か月未満の子供に豆類を与えないでください。
- さまざまなサイズの豆を試してみてください。レンズ豆やエンドウ豆のような小さな豆は簡単に消化されます。大豆と黒大豆は消化しづらいです。
- 調理した豆を海塩で味付けします。
- 昆布で煮込む時は、火にかける前に鍋に加え、終わったら取り除きます。
- 調理中にフェネル、月桂樹の葉、ニンニク、またはクミンを追加します（風味も追加されます）
- 調理中に、リンゴ酢または白ワイン酢を少量加えます。