

【ひよこ豆の茹で方（基本）】

材料

乾燥ひよこ豆	・・・250g
水	・・・豆の2,5倍（約1,6ℓ）
自然海塩	・・・小さじ1/2

つくり方

- 1 乾燥豆をザルに入れて水でさっと洗い、豆の2～3倍のぬるま湯（水）とともにフタをして12～20時間浸ける。（その間に、豆が吸水して、後ほど茹でるときに熱が豆全体に伝わりやすくムラがなくなるため、これは大事な工程！）
- 2 時間が経過したら、浸した水をこぼして豆をザルに上げる。そして、再度水洗いして新しく水を入れた鍋を強火にかける。この段階で、豆が約2倍に膨らんでいればOKのサイン。
- 3 途中、アクを取り除く。鍋が沸騰したら中～弱火にして豆が柔らかくなるまで1～2時間茹でる。豆が茹で上がり柔らかくなった時の確認方法だが、通常の豆だと指でつまんで、簡単につぶれ、中心に白い芯がなければ茹で上がりのサイン。しかし、ひよこ豆の場合には指でつぶす方法ではなく、直に豆を噛んでその食感を確認ください。
- 4 途中、茹で汁が少なくなったら差し水をして豆が水面から出ないようにする。
- 5 塩をして混ぜ合わせたら、5分ほど茹でて火を止める。
- 6 火を消して、フタをして粗熱が取れるまで1～2時間ほど静置する。

ワンポイントアドバイス

- つくり方1において、夏場の暑い日（27度を超える）には同様の工程を冷蔵庫で行うように。豆の痛み防止のため。
- 水よりも、ぬるま湯で行うと2時間ほど短縮できる。
- 豆の種類によっては、浸水時間（戻し時間）が異なる。インゲン系だと10時間ほどでOK！ひよこ豆は皮が固めなので最も長くなる
- 豆の茹で時間は、これも種類やその豆の収穫時期によって異なる。古い豆の場合、当然長くなる。また、ひよこ豆の場合、沸騰してから約90分が目安。収穫から3年以上経過した豆は長時間茹でてでも柔らかくならない場合もあるので、オススメできない。
- 茹でた豆の保存方法としては、ジップロックに豆と茹で汁を必ずセットにしてから冷凍するように。そうすれば冷凍焼けすることなく、解凍後には即使えるので！