色気のある黒豆レシピ

2008.12/2009.12/2013.12 改訂 五木のどか

<材料>

黒豆 200g …… 丹波篠山産の黒大豆 2L使用。

砂糖 160g …… きび糖使用

好みの甘さにするには ± 30g程度の範囲内で調整

醤油 小さじ1~1と1/2 …… 醤油がお正月の黒豆らしさを醸す。忘れなく

塩 小1/4 …… お好みで。使う醤油によって加減してください

錆釘 4本 ……… 豆を傷つけないように晒(さらし)で包んでおくとベター

くおすすめの作り方>

- ①煮る前の日から準備を始める。後々のため大きめの鍋を使い、水1.5Lを沸かす。
- ②湯が沸いてくる頃に、黒豆をやさしく水洗い。ザルにあげておく。
- ③鍋の湯が沸騰したら砂糖、醤油、塩、錆釘を入れて火を止める。 そこに②の黒豆を入れ、鍋の蓋をして半日以上そのままにしておく。
- ④前日の鍋を火にかけ、中火で煮始める。するとアク(泡)が浮いてくるので、何度も丁寧にすくう。沸騰してきたら火を弱め、1/2カップくらい差し水をする。再び沸いてきたら、また1/2カップくらい差し水をする。アクとりを丹念に。
- ⑤落としぶたをして弱火でコトコト2時間ほど煮てみる。
- *落としぶたの代わりに晒(さらし)を使うと豆との間に隙き間ができにくく、 吹きこぼれしにくい。
- *鍋の蓋は開けないほうがよいと書かれているものが多いが、蓋をしたままだと 吹きこぼれる可能性が高い。ゆえに蓋をして少しだけ開けて蓋をのせておく。
- ⑥途中で煮汁の量が減ってきたら、小まめに湯を足す。
- ⑦2時間ほど煮たら味見をして、豆のかたさなどを確かめる。
- ⑧それ以降、好みのかたさまで弱火で注意深く煮る。好みのかたさになったら火を 止め、蓋をして一晩寝かせる。
- *煮汁が減っていたら湯を足して、豆が空気にふれることのないように。
- ⑨一晩たって冷えた状態で、黒豆と煮汁を分ける。豆の鍋に蓋をして空気とふれにくくしておく。
- ⑩汁のみを火にかけ温める。もし、もっと甘くしたいときはここで砂糖を加える。 汁の水分が蒸発して、汁にトロミが出てきたら火を止める。
- その汁を自然に冷ます。
- (11)冷めた煮汁に豆をもどす。
- *この状態のまま 1 日くらいおいておくと、だいぶ豆に味がなじむ。それ以降が食べ頃。

「間借りコラム ただいま夢の中 その61」に書いた 上手に煮上がるコツ

- ●黒豆代をケチらず、売場で一番高い黒豆を買う。
- ●重曹と古クギは、あったほうが煮上がりが美しい。
- ●「さっさと」なんて考えない。3日がかりくらいの腹づもりで始める。
- ●吹きこぼれしやすいので、弱火でコトコトやる時も注意を怠らない。
- ●煮汁が少ないとシワになる。蓋と落とし蓋をして煮るけど、 時々のぞいて汁が減っていれば湯を足し加える。
- ●炊き上がったら、一晩くらい煮汁に浸しておく。
- ●翌日、煮汁と豆をわけて(ザルで汁をこす)、汁を煮詰める。
- ●その際にも、温まった豆を冷気にふれさせない。(皮が破ける)
- ●煮詰めた煮汁が常温に戻るまで、豆を汁にもどさない。
- ●出来上がってすぐよりも、1~2日おいて以降のほうが味がいい。

私の煮豆は「やわらかすぎず、ふっくらとハリがあって、ほんのり甘い」を 身上としている。お店で購入する「瓶入り丹波の黒豆」はやわらかすぎ。 やっぱ、自分好みに煮るのがベストだろう。 2006.12.17

色気のある黒豆について考える

私が黒豆にはまった事の発端は、初めて煮た私の黒豆を食べた母が、 「あんたの豆には色気がない」と言ったこと。

黒豆の色気ってなんだろう? と、何年も試行錯誤を繰り返す。 そして、思うこと。豆自体のふっくら感やシワのなさもさることながら、 味が上品すぎないこと。黒豆に関して「甘さ控えめ」は良し悪し。

ちゃんと甘くて醤油味もわかる汁。これではないかと思う。 豆自体は、いろいろな黒豆を煮てみた結果、やはり素材の良いものを選ぶと 味に差が出ると思う。

100g 100円の挽肉と100g 1,000円のステーキ肉だったら、やはり違う。 1年に1度の、お正月の黒豆だけは贅沢をしてもヨシとしている。