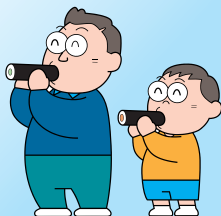


営業日時 火・木・土・日
10:00～正午頃まで
営業場所 ウィンソラかやの広場



2月3日は節分です!!今年のお方は南南東(真南からやや東)の方向になります。



2月のイベント

2月3日(日) 節分の日
10時より

『大豆のつかみ取り』



豆料理のポイント

※使いやすい方法は(・・?)

- 数日以内に使う場合
塩で下ゆでした豆を容器に入れて、冷蔵保存します。
保存期間は、夏なら2～3日、冬は5～6日以内です。
- 長期にわたり利用したい場合
塩で下ゆでした豆を、1回の調理で使う分量に小分けして、冷凍保存します。1ヶ月程度保存可能です。

※小分けして保存すると q(^)^p

日常のポテトサラダやかぼちゃのサラダに入れると、豆の食感が楽しめます。毎日の食卓に是非お試しください(^.^)



フジッコレシピ集より

大豆と節分

節分は、1年間の無病息災を願い、邪気を払い幸福を呼ぶ行事と言われています。節分にまかれる豆は、炒った大豆を使用します。

ここで、ちょっと古来より栽培されている栄養価の高い大豆と節分のことを見直してみませんか(^.^)



Point

大豆を上手に炒るには…



- ① はじめにフライパンを熱します。
大豆を入れてから弱火にして、焦げないようにフライパンを絶えず揺らして炒ります。
- ② ある程度焦げ目がつくまで、弱火でゆっくりと炒っていきます。

※大豆を炒るのは、とても根気がいる作業です。弱火でゆっくり～焦がさないように注意して大豆を炒る時間を楽しんでみて下さい!!

トクモ

もし余っていたら…

○お正月の黒豆残っていませんか?

ケーキのスポンジに入れて焼いたり、パンを焼く時に入れたり…と、お菓子作りに再利用してみてください!!



○冬場の滋養におすすめの黒い食材

黒豆・ひじき・のり・黒ゴマ・黒米・黒酢・黒蜜・レーズン・プルーンなどビタミン・ミネラル不足が気になる方におすすめです!!