

イサザ豆

イサザ豆は、エビ豆とならぶ湖国伝統の味です。カルシウムなどの栄養分もたっぷりで、お子さんのお弁当などの常備菜としてもぴったりの一品です。



調理 & 写真 高橋滝治郎

【材 料】

イサザ	200g
大豆	200g (ゆで大豆なら 500g)
濃口しょうゆ	1/2カップ
砂糖	2/3 ~ 1カップ
酒	1/4カップ
みりん	大さじ2

【作り方】

イサザはきれいに洗って水気をきっておく。

豆は一晩水につけ、指で押すとつぶれるくらいにゆでる。

鍋にしょうゆと砂糖、酒を入れて、煮立てイサザをパラパラと入れる。イサザが煮えたら、豆を入れて、火を弱めて20分間ほど煮る。

煮汁がなくなったらみりんを入れ、煮汁が全体をからめるようにまで煮る(弱火で約5分程度)。煮詰まりかけたら鍋返しする。

できあがり です。