

① 紫花豆の煮方

★ 材料 ★

- ・ 紫花豆 200g
- ・ てんさい糖 100g ~ 200g
(やさしい甘さ ~ しっかりした)
- ・ 醤油 小さい2 粒
- ・ 水 花豆がかぶる程度

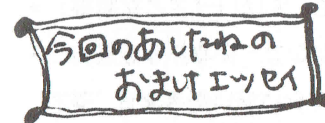
★ 作り方 ★

- ① 豆は、洗ってから、ボウルや大きめのタッパーに入れて、たっぷりの水に浸し、冷蔵庫で3日以上保管する。1日おきに、水を取りかえる。(夏場は冷蔵庫で。冬場は寒い場所でも大丈夫です)
- ② そのまま鍋に 花豆と水を移しかえて火をつける。
沸騰したら、弱火にして、約5分茹でて、煮こぼす。
- ③ 再度、新しい水を入れて、火にかけ、約5分茹でて、煮こぼす。(煮こぼすことで、花豆のあくを取り除きます)
- ④ 花豆を鍋に戻し、花豆がかぶる程度の水を入れて、火にかけ、沸騰したら、弱火にして、ここと、豆がやわらかくなるまで、約40分煮る。(煮汁が少なくなったらお湯を足し、常に、豆が浸っていること)
- ⑤ てんさい糖の半量を加え、弱火で約20分煮る。火を消し、そのまま冷まして、60時間置く。
- ⑥ 再び火にかけ、残りのてんさい糖を加え、弱火で約40分煮る。

"point"

- ・ 豆の大きさや鍋の種類によらず、豆がやわらかくなる時間が変わります。
- ・ 煮る時間には、あくまで目安として下さいね。(私は土鍋を使います)

- ⑦ 最後に醤油を加えて、弱火で約10分煮る。そのまま冷めるまで、煮汁に花豆をつけておく。(熱い状態で花豆と取り出すと、しわがびきます)



さんぽ・さんぽ・子供とさんぽ

1歳8ヶ月の息子は、生まれた時から、人見知り、場所見知りがなく、活発で意欲的な男の子です。外が大好きで、雨の日以外は毎日2時間 お気に入りの押し車を押し、散歩を楽しんでいます。我が家の北側の通り沿いは、80代のおじいちゃん、おばあちゃん連の家が10件ほど連なっていますが、臆することのない息子は、庭や火畑にどんどん入って行きます。「ちよと!! 人様のお庭に入りたいぞー!!」と息子と止めようとドタバタやりとりをしていると、おじいちゃん、おばあちゃん連に気付かれ、話しかけられ、頭をなでられ、かわいがられています。おしゃべりだけで終わればいいのですが、何かしら、いただき物が押し車に乗せられます。火畑のトマト、お菓子、お花、みかん、りんご、収穫したばかりのじゃがいも……。押し車には、おじいちゃん、おばあちゃん連の優しさがいっぱい乗せられています。



「息子よ、大事にされて、大きくなったら、今度は君が、みんなに優さを返してあげるんだよー」

母の願いが息子に届きますように。。。

by くるみこ ⑥