

12月旬の食材

小豆



小豆の旬は10月～2月です。

古くは輝く赤色に、魔よけに効く神秘的な力があると信じられ、儀式に供されてきました。現代でも、加工したあんこは彼岸のぼたもちや月見団子といった行事に欠かせない、生活に密着した食材です。

小豆を使ったレシピ 煮こみ(佐賀県郷土料理)

伊万里や西松浦地域の「おくんち料理」のひとつでハレの日のごちそうとして振る舞われています。「おくんち」は「お供日」とも書き、自然の恵みに感謝して行う祭りです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	148	亜鉛(mg)	0.7
たんぱく質(g)	5.0	ビタミンA(μgRE)	81
脂質(g)	7.3	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	333	ビタミンB2(mg)	0.08
カルシウム(mg)	45	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	3.9
マグネシウム(mg)	37	食塩相当量(g)	0.9

材料(1人分)

- [SNF豆製品 各種](#) (蒸し小豆、5g)
 - 鶏もも肉(小間切れ) (15g)
 - 冷凍さといも(1.5cm角切り) (30g)
 - れんこん(1.5cm角切り) (20g)
 - ごぼう(ささがき) (10g)
 - にんじん(1.5cm角切り) (10g)
 - 板こんにゃく(1.5cm角切り) (15g)
 - さやいんげん(ななめ切り) (5g)
 - 乾燥しいたけスライス (1g)
 - 糸昆布 (1g)
 - サラダ油 (5g)
 - ★清酒 (2g)
 - ★本みりん (2g)
 - ★三温糖 (2g)
 - ★濃口しょうゆ (4g)
 - だし汁(乾燥しいたけ、昆布のもどし汁) (60g)
- (※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①下準備をする。
 - 乾燥しいたけ、昆布は洗って水で戻し、戻し汁はだし汁として使う。
 - さといもは解凍しておく。
 - れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃくは下ゆでをする。
 - さやいんげんはすじをとりゆでる。
- ②サラダ油で鶏もも肉を炒め、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さといも、だし汁を入れ煮込む。
- ③あくをとり、しいたけ、糸昆布、小豆を入れ★の調味料を加える。小豆の甘味により砂糖を加減する。
- ④最後にさやいんげんを入れる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

