

## 何時までも軟らかい大豆の煮方

この大豆を使って、味噌を作れば絶品ですが、次の方法で煮豆にして冷蔵保存しておけば、おやつやおかずの付け合せに、又煮汁はジュースにして召し上がれます。

《材料》大豆 3 カップ、水 9 カップ、砂糖 500 g、塩小さじ 1、重曹大さじ 1  
醤油大さじ 1

《作り方》大豆以外の材料を鍋に入れ砂糖が溶けるまで煮る。そこに洗った大豆を入れて、火を止めて 6 時間位おく。その後強火にして沸騰してきたらロウソク火くらいの弱火にして、10 時間位煮る。

《使用器具について》

一般家庭用のガスコンロでは、10 時間ロウソク火で連続煮るのは困難です。そこで、クッキングヒーターを使えば簡単に出来ますが、ポットや電子ジャーなどを使っても出来ます。その場合は 2.3 回鍋にあけて温め直すことです。

シャトルシェフを使えば更に楽だったりもします。  
<http://www.furaipan.com/shouhin/11sutenresu/shatoru/furaipan105.html>