

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 30/Jan/2023/vol.718



うち豆 青大豆ドライ（山形県産）"Uchi-mame"-crushed green soybeans

冬の山形のある地域では豆を打ったかどうか聞くのが挨拶代わりだそう。その「打った豆」というのが「うち豆」、長い冬を越すための保存食として、新潟県や山形県、福井県などで主に食べられてきました。豆を水で少し柔らかくしてから金槌で突いてつぶし、乾物にして保存します。通常一晩かけて戻すドライの豆も、つぶすことで戻りが早く手早く調理ができるので、寒い冬の手軽に使える栄養豊富な食材です。汁物や椀物を作るときにそのまま入れて調理したり、水に浸してから柔らかくなったものを種に加えて肉団子や、混ぜ物、和菓子作りやケーキに至るまで様々なレシピで使われています。「うち豆」に使用される豆の種類は様々あるようですが、こちらは色の綺麗な「青大豆」です。見た目枝豆と間違えやすいのですが、成長をすると黄色い大豆となる枝豆とは別品種です。「青大豆」は成長してもその色は皮も実も美しい青色を保っています。その上、他の大豆と比べて風味豊かで甘みが強く、そして低脂肪といわれています。豆の風味はほのかな春の訪れを表すにもピッタリの食材。非常に使いやすい「うち豆」で、洋食にもシチューやスープ、クロケット、キッシュ、オイル漬けにしてガーニッシュなどにもご利用はいかがでしょうか。