



# 豆類の樂ちん簡単レシピ

## 簡単に作れる ゆで方から料理まで

監修:野口観光マネジメント(株)  
洞爺地区総料理長 飯島 豪氏



制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)



# 料理長の豆のゆで方・もどし方



監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏

簡単に作れる

事前準備 調理時間

一晩 + 20分



豆レシピ

くわしくはこちら



北海道いぶり管内では、  
豆類も栽培されています  
洞爺湖町周辺では、「大  
福や花豆」などの菜豆類  
安平・厚真町周辺では、  
「大豆」の栽培が多いです



① 鍋で乾燥豆をゆすぎ、  
豆の3倍の水に常温で  
一晩浸してください



② 豆を浸した鍋のまま、  
火にかけ、一度沸かし、  
灰汁を取り、「塩一つま  
み・砂糖三つまみ」を入  
れ、弱火で15分程煮る

★ 火入れ中も、豆に水が  
被っていることを確認！



③ 豆が煮上がり、冷ます  
時、煮汁を好みの味にし  
ておくと、豆に味が染み  
こみます

★ 必要分の煮汁と豆を  
レンジで軽く温めてから、  
料理に使ってください

# ボトルを使った豆のゆで方・もどし方



参考:「かんたん! 乾燥豆ゆで方入門」公益財団法人 日本豆類協会

簡単に作れる

調理時間 保温時間

5分 + 3時間



豆レシピ

くわしくはこちら



北海道いぶり管内では、  
豆類も栽培されています  
洞爺湖町周辺では、「大  
福や花豆」などの菜豆類  
安平・厚真町周辺では、  
「大豆」の栽培が多いです



② ボトルのお湯を捨て、  
**熱湯に入れ替える**  
煮えむらが生じないよ  
う、**ボトルを横に倒して**  
**保温**する

★ 保温時間の目安  
小豆 1時間、他 3時間



① 乾燥豆をゆすぎ、ステ  
ンレスボトルに入れる  
**熱湯をそぎ 5分保温**  
★ 500mlのボトルに、豆  
50g程度(2人分)が目安



③ 煮汁ごと冷まし、冷蔵  
庫に常備しておくと、  
簡単に料理を飾れます！

★ 必要分の煮汁と豆を  
レンジで軽く温めてから、  
料理に使ってください

# 豆とかぶのサラダ



監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏



簡単に  
作れる

調理時間

10分



豆レシピ



## シェフのワンポイント

- 薄きりした“かぶ”的上に、6種類のゆで豆をのせ、なめたけと三つ葉を添えました
- なめたけと豆を混ぜあわせ、かぶと一緒にめしあがれ
- 添える野菜やドレッシングはお好みで、組み合わせてみてください

### ◇材料

- |        |        |         |
|--------|--------|---------|
| ・ゆで紫花豆 | ・ゆで白花豆 | ・ゆで虎豆、  |
| ・ゆで青大豆 | ・ゆで金時豆 | ・ゆでうずら豆 |
| ・白かぶ   | ・なめたけ  | ・みつ葉    |

たくさんの豆と季節の野菜を盛りあわせました  
ゆでた豆があると、簡単にできあがり！  
“えっ！”とおどろく、簡単な一皿です

制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)

くわしくはこちら



# 豆のいろどりサラダ



監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏



簡単に  
作れる

調理時間

5分



豆レシピ



## シェフのワンポイント

- ゆでた豆を混ぜ合わせ、皿に盛ります
- 豆類の上に、一口大のレタスや水菜をのせ、千切りにんじんとクコの実でいろどりを
- 添える野菜やドレッシングはお好みで、組み合わせてみてください

## ◇材料

- |            |        |         |
|------------|--------|---------|
| ・ゆで紫花豆     | ・ゆで白花豆 | ・ゆで虎豆、  |
| ゆで青大豆      | ・ゆで金時豆 | ・ゆでうずら豆 |
|            |        |         |
| ・レタス       | ・水菜    | ・にんじん   |
| ・クコの実(飾り用) |        |         |

たくさんの豆と季節の野菜を盛りあわせました  
ゆでた豆があると、簡単にできあがり！  
“えっ！”とおどろく、簡単な一皿です

制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)

くわしくはこちら



# 豆のいろどりパスタ



監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏

簡単に  
作れる

調理時間

20分

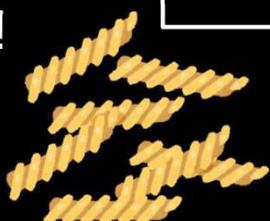


豆レシピ



ゆでた豆とカラーピーマンのおいしいパスタ  
ゆでた豆があると、簡単にできあがり！

“えっ！”とおどろく、簡単な一皿です



## シェフのワンポイント

- みじん切りのにんにくとベーコンをオリーブオイルで弱火で炒め、おいしい香りを出しましょう
- ゆでたパスタ、豆、ピーマンを加え、軽く温め、お皿にもりましょう
- バジルソースとパルメザンチーズをかけ、塩・こしょうで味を調えてください

## ◇材料

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ・ゆでうずら豆         | ・ゆで金時豆        |
| ・ショートパスタ(フジッリ)  |               |
| ・ベーコン           | ・カラーピーマン(赤・黄) |
| ・バジルソース(ジェノベーゼ) |               |
| ・パルメザンチーズ       | ・オリーブオイル      |
| ・パセリ(飾り用)       | ・塩            |
|                 | ・こしょう         |

制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)

くわしくはこちら



# 豆のクリームシチュー



監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏

簡単に  
作れる

調理時間

30分



豆レシピ



いつも通りに作り、豆と飾り野菜を別に用意  
すると綺麗に楽しく食べられます！

【シチューミックス 使用】



## シェフのワンポイント

- 飾り野菜は別にゆでておき、豆と一緒にオリーブオイル・塩・こしょうで味つけ
- 水分をよく切り、最後にシチューの上から豆と野菜で飾り付け
- 豆を加えるだけでも、十分楽しめます

## ◇材料

### 【豆と飾り野菜】

- |          |              |
|----------|--------------|
| ・ゆで青大豆   | ・ゆで金時豆       |
| ・にんじん    | ・かぼちゃ・ブロッコリー |
| ・赤だいこん   |              |
| ・オリーブオイル | ・塩           |
|          | ・こしょう        |

### 【クリームシチュー】

- ・シチューミックス

制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)

くわしくはこちら



# とら豆のハヤシライス

監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏

簡単に  
作れる

調理時間

5分



豆レシピ



ハヤシライスも、豆と飾り野菜を別に用意  
すると綺麗に楽しく食べられます！

【ハヤシライスのルー 使用】

## シェフのワンポイント

- マッシュルームを炒め、豆をいれて温め、仕上げでハヤシライスの上に飾り付け
- ライスの上に、スイートコーンやピクルスなどを飾っています。
- いつものメニューを、ひと工夫しましょう

### ◇材料

#### 【豆と飾り野菜】

- ・ゆでとら豆
- ・マッシュルーム
- ・ブロッコリー
- 【ハヤシライス】
- ・ハヤシライスのルー
- ・たまねぎ
- ・スイートコーン
- ・ピクルス
- ・牛もも薄切り
- ・サラダ油



制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)

くわしくはこちら



# 豆のビーフカレー

監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏

簡単に  
作れる

調理時間

5分



豆レシピ



レトルトカレーも、豆と飾り野菜を別に用意  
すると綺麗に楽しく食べられます！

【レトルトカレー 使用】



## シェフのワンポイント

- 飾り野菜は別にゆでておき、豆と一緒にオリーブオイル・塩・こしょうで味つけ
- 水分をよく切り、最後にレトルトカレーの上に、豆と野菜で飾り付け
- 豆を加えるだけでも、十分楽しめます

### ◇材料

#### 【豆と飾り野菜】

- |          |          |
|----------|----------|
| ・ゆで青大豆   | ・ゆで白花豆   |
| ・ブロッコリー  | ・かぼちゃ    |
| ・にんじん    | ・スイートコーン |
| ・オリーブオイル | ・塩       |
|          | ・こしょう    |

#### 【カレー】

- |          |      |
|----------|------|
| ・レトルトカレー | ・ごはん |
|----------|------|

制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)



# かんたん豆チャーハン

監修:野口観光マネジメント(株) 洞爺地区総料理長 飯島 豪氏

簡単に  
作れる

調理時間

5分



豆レシピ



たまごとごはんを用意して、3分炒めるだけ！  
ゆでた豆を加え、おいしさも栄養も増します  
【チャーハンの素 使用】

## シェフのワンポイント

- たまごチャーハンに、豆を加えました
- チャーハンを炒め、ゆでた豆と、チャーハンの素を加え、炒めましょう
- 飾り野菜とねぎをのせて、できあがり

### ◇材料

- |          |         |
|----------|---------|
| ・ゆで青大豆   | ・ゆで金時豆  |
| ・ごはん     | ・卵      |
| ・チャーハンの素 | ・サラダ油   |
| ・赤だいこん   | ・ラディッシュ |
|          | ・ねぎ     |



制作・発行:  
北海道 胆振総合振興局  
「いぶり・食ブランド推進事業」  
(農務課・農業改良普及センター)

くわしくはこちら

