

# 豆のひじきごはん

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

50分



豆レシピ



仕上げに青・紫・白の豆を加えました  
いろどりと食感で、よりおいしいごはんに  
【五目釜めしの素 使用】

## シェフのワンポイント

- 五目釜めしは、手順どおりに作りましょう
- 盛りつける際に、レンジで温めた豆類を五目釜めしの上にのせましょう
- 青大豆や三つ葉を加え、鮮やかな一品に

## ◇材料

- ・ゆで青大豆
- ・金時豆
- ・白小豆
- ・五目釜めしの素
- ・白米
- ・三つ葉 (飾り用)



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



# 紫花豆のグラタン



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

30分



豆レシピ



## シェフのワンポイント

- ソースミックスの手順通りに作りましょう
- マカロニのゆで時間は、記載より2分プラス。マカロニは多すぎないように
- ソースを加え、豆とブロッコリーを後から載せ、チーズをかけて焼きましょう

## ◇材料

- ・ゆで紫花豆
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・鶏肉（もも）
- ・牛乳
- ・水
- ・サラダ油
- ・マカロニ
- ・グラタンソースミックス
- ・とけるチーズ
- ・バター

ふだんのグラタンに、紫花豆を加えました  
大ぶりな豆の食感と甘さをお楽しみください  
【グラタンソースミックス 使用】



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



# うずら豆のスパゲティ

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



スパゲティソースに、ひと手間加えて  
ゆでる時に塩味をパスタに含ませて  
【スパゲティソース 使用】



## シェフのワンポイント

- スパゲティソースに、ひと手間加えて
- 薄切りのにんにくをオリーブ油でいため、  
パスタソースを加えましょう
- パスタは、濃度 1 % の塩水でゆでましょう
- ゆでたスパゲティに、軽くあたためた豆を  
のせ、ソースをかけてできあがり

### ◇材料

- |         |        |           |
|---------|--------|-----------|
| ・ゆでうずら豆 | ・スパゲティ | ・スパゲティソース |
| ・オリーブ油  | ・にんにく  | ・粉チーズ     |
| ・パセリ    |        |           |

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)



# 豆と五目のビーフン



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

10分



豆レシピ



貝豆と金時豆を加えた五目のビーフン  
温めた豆類を、最後に飾っています  
【焼きビーフン使用】



## シェフのワンポイント

- 五目の中に、「金時豆・貝豆」を加えました
- 軽く温めた豆類を、上から飾っています
- 野菜は一口サイズの薄きりにすると、火が通りやすくなります。

## ◇材料

- |            |         |         |
|------------|---------|---------|
| ・ゆで金時豆     | ・ゆで貝豆   | ・焼きビーフン |
| ・豚肉        | ・ちんげんさい | ・にんじん   |
| ・ピーマン(赤・黄) |         | ・サラダ油   |

貝豆と金時豆を加えた五目のビーフン  
温めた豆類を、最後に飾っています

【焼きビーフン使用】

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



# 貝豆のえびちり



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

- えびちりに、こくのある「貝豆」を加えました
- えびちりの素を入れるときに、ゆでた豆を加え、炒め合わせましょう
- えびちりの外側を、ゆでたちんげんさいで囲むと、明るいひと皿になります

### ◇材料

- |         |      |         |
|---------|------|---------|
| ・ゆで貝豆   | ・えび  | ・えびちりの素 |
| ・チンゲンサイ | ・長ねぎ | ・ラディッシュ |
| ・片栗粉    |      |         |

えびちりに、貝豆を加えました  
えびと貝豆の食感をお楽しみください  
【えびちりの素 使用】



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



# 紫花豆の八宝菜



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

15分



豆レシピ



八宝菜に、紫花豆を加えました  
8品の素材をおいしく召し上がれ  
【八宝菜の素 使用】



## シェフのワンポイント

- 八宝菜に、おおぶりな「紫花豆」を加えました
- 八宝菜の素を入れるときに、ゆでた豆を加え、炒め合わせましょう
- 野菜は一口サイズの薄きりにすると、火が通りやすくなります

## ◇材料

- |         |           |
|---------|-----------|
| ・ゆで紫花豆  | ・八宝菜の素    |
| ・豚ばら肉   | ・いか       |
| ・ちんげんさい | ・にんじん     |
| ・長ねぎ    | ・セロリ      |
|         | ・赤大根(飾り用) |

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



# 白花豆の甘味噌炒め

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



甘味噌炒め(回鍋肉)に、白花豆を加えました  
濃い味わいで食べごたえがあるひと皿  
【回鍋肉の素 使用】

## シェフのワンポイント

- 甘味噌炒めに、「白花豆」を加えました
- 回鍋肉の素を入れるときに、ゆでた豆を加え、炒め合わせましょう
- 濃い味わいで、食べごたえがあるひと皿

## ◇材料

- |        |            |
|--------|------------|
| ・ゆで白花豆 | ・豚バラ肉(薄切り) |
| ・キャベツ  | ・ピーマン      |
| ・回鍋肉の素 | ・ラディッシュ    |
|        | ・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



# 豆の麻婆豆腐



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

- 麻婆豆腐に、「白花豆」と「手亡豆」を加えました
- ひき肉とゆでた豆を炒め、その後に豆腐と麻婆茄子の素を入れましょう
- 食感の違いや、甘さと辛みの組み合わせを感じられるひと皿です

## ◇材料

- |        |            |
|--------|------------|
| ・ゆで白花豆 | ・豚バラ肉(薄切り) |
| ・キヤベツ  | ・ピーマン      |
| ・回鍋肉の素 | ・ラディッシュ    |
|        | ・サラダ油      |

しっかりとした豆と、やわらかな豆腐の食感  
濃い味わいで食べごたえのあるひと皿

【麻婆豆腐の素 使用】



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



# 豆と白玉ぜんざい

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



濃い目の抹茶オレに、豆と白玉を浮かべて  
冷やしても温かくても、お手軽なデザート  
【抹茶オレ 使用】

## シェフのワンポイント

- 抹茶オレは、飲む時より濃い目に作ります（お湯の量を半分にしています）
- 白玉と豆類を入れ、手軽な1品に。
- 白玉は、長時間冷やしすぎないように  
しましょう

### ◇材料

- |        |         |
|--------|---------|
| ・ゆで紫花豆 | ・ゆでうずら豆 |
| ・白玉粉   | ・抹茶オレ   |
|        | ・水      |



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)



# 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

### 掲載メニュー

- 料理人の豆のゆで方・もどし方
- 豆とかぶのサラダ
- 豆のいろどりパスタ
- とら豆のハヤシライス
- かんたん豆チャーハン
- 紫花豆のグラタン
- 豆と五目のビーフン
- 紫花豆の八宝菜
- 豆の麻婆豆腐

- ボトルを使った豆のゆで方・もどし方
- 豆のいろどりサラダ
- 豆のクリームシチュー
- 豆のビーフカレー
- 豆のひじきごはん
- うずら豆のスパゲティ
- 貝豆のえびちらり
- 白花豆の甘味噌炒め
- 豆と白玉ぜんざい

### 謝 辞

胆振管内のホテルにて総料理長を歴任される飯島シェフとの企画が始まった際、「豆のゆで方」って実は手間がかからないんだよ。洞爺湖周辺で栽培しているし、ふだんの料理に加える「食べ方提案」をしてはとのことからこの企画が始まりました。

ご多忙な中、豆を使った料理案および調理実演などにご尽力いただきました、飯島 豪総料理長および野口観光マネジメント様のご協力により、発行することができました。

多大なるご協力、およびご理解へ感謝申し上げます。

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)  
室蘭市海岸町1丁目 むろらん広域センタービル  
令和6年(2024年)8月発行



くわしくはこちら