

◎ 深層水仕込みの大豆甘煮



〈材料〉3,4人分

- 乾燥大豆 カップ2杯
- 砂糖 大さじ5~7杯
- 深層水(脱塩水) 適量
- 深層水(原水) 適量

〈作り方〉

1 乾燥大豆を3倍の量の深層水(脱塩水)に一晩浸して戻す。

2 鍋に1の大豆と2種類の深層水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして、大豆がやわらかくなるまで煮る。
【脱塩水と原水の割合は3:1です】
【水の量は豆の約2倍です。たっぷり目に】

3 やわらかくなったら砂糖を加える。
【砂糖の量はお好みで調節してください】
汁気がなくなるまで煮たらできあがり。

調味料は『海水』と『砂糖』だけ。
海がくれた自然なおいしさをお楽しみください。



昆布や人参、こんにゃくなどを入れて『五目豆』にしても良いですね。