

## 味を引出す調理法

味を引き出すプロ仕様の  
地元の調理法をご紹介します。

□用意するもの

- ・塩 ・氷
- ・ボウル ・水切り ・鍋

□調理の概要

- ①ゆでる 7分～8分
- ②つける 6分

□調理方法

①ゆでる 7分～8分

1. 枝豆を良く塩もみして30分～1時間程度置く
2. 塩水をつくり、沸騰したら枝豆を入れる  
塩水は4～5%、水3リットルに塩150g目安
3. 枝豆を入れた後は、沸騰させないようにゆでる  
98度くらいで7～8分。少し固い程度が目安

②つける 6分

1. 氷を入れた塩水を用意する  
塩水は8～9%、水3リットルに塩300g目安
2. ゆであがった枝豆を湯切りして1に入れる
3. 約6分つける  
※急冷することで塩味がしみこみ、色も鮮やかになります
4. 枝豆を水切りし、さっと水をかけて表面の塩分を落として食べます。

※美味しい食べ方参考：豆を鞘から指に取り、薄皮を取って食べます

農業生産法人レクラみのぶ

〒409-2535

山梨県南巨摩郡身延町相又247



山梨県身延町特産  
あけぼの大豆

公式サイト

<http://www.reclaminobu.com/>

あけぼの大豆屋で検索

## 味を引出す調理法

塩を減らし、味を引き出す  
調理法をご紹介します

■レンジ

甘味が一番残る調理法で簡単です  
100gの場合

枝豆を良く洗い、濡れたまま塩をお好みで振る（小さじ1参考）  
レンジ使用可のお皿に入れてラップをかける  
500w1分30秒を目安にお好みの柔らかさにお皿をレンジから出してラップをはずし、冷ます  
※塩味が足りない時は塩を振り足してから冷ます

■蒸す

茹でるより甘味が残りおすすめです  
250gの場合

蒸し器に水を張り火にかける  
枝豆を良く洗い、さらしなどの布でくるむ①  
蒸気が上がったなら①をいれる  
強火で5分を目安にお好みの固さで火を止め取り出す  
ざるにあけて塩をお好みで振り（小さじ1目安）  
混ぜて冷ます

※枝豆の調理方法はさまざまです  
塩が染み込むのは、洗って塩を振って置く時間で加減が変わります。  
お好みの調理法を見つけてお楽しみください。

農業生産法人レクラみのぶ

〒409-2535

山梨県南巨摩郡身延町相又247

公式サイト

<http://www.reclaminobu.com/>

あけぼの大豆屋で検索



山梨県身延町特産  
あけぼの大豆