

最優秀賞

お豆のファルシ 愛知県 近藤 真由美さん



【材料(4人分)】
鶏むね肉 2枚

【A】
大豆、赤いんげん、枝豆など(茹でたものあわせて)……………80g程度
しめじ……………1/2株 塩・こしょう…適量
バター……………15g程度 添え野菜…適量
コンソメ……………少々
スライスチーズ……………2~4枚

【B】ビーンズサラダ
ゆで大豆、赤いんげん(ゆで)、(冷凍枝豆などあわせて)…100g

【C】ソース
粒マスタード……………大1
はちみつ……………大1
しょうゆ……………大1

【作り方】
①鶏むね肉は観音開きにし、塩こしょうしておく(2枚行う)しめじはほぐしておく。
②フライパンにバターを入れて加熱、バターが溶けてきたらAとしめじ、コンソメを入れ弱火で炒める。(しめじがしんなりしてくるまで)
③オーブンシートに鶏むね肉をのせ、麺棒で軽く叩き、のぼす。
④③の胸肉の上に半分にカットしたスライスチーズをのせ、②の具の半分をその上にのせる。半分にカットした残りのチーズを上のにのせ、手前のオープンシートの端を持ちながら巻き寿司の要領でぐるぐる巻き、締める。両端はキャンディ包みにする。
⑤④はフライパンに入れ蓋をし、弱火で15分程度加熱する。(途中向きを変える)火を消しむらしておく。(蓋をしたまま)
⑥《ビーンズサラダ》Bの豆と⑤を蒸らしたときに出る肉汁を入れ、ブレンダーでミキサー状にする。
⑦皿に⑤を等分にカットして盛り、⑥を添える。
添え野菜を盛り、Cを合わせたソースを横にたらす。

優秀賞

ぎっしりお豆のカレーチーズピカタ 茨城県 野村 みゆきさん

【材料(4人分)】
大豆水煮……………200g 卵……………2個 オリーブオイル…適量
ミックスビーンズ水煮…120g カレー粉…小さじ2 盛り付け用ケチャップ・レタス・ミニトマト
玉ねぎ……………100g 粉チーズ……………大さじ4
ライスペーパー(直径22cm) 小麦粉……………適量
……………4枚 塩・こしょう……………少々

【作り方】
①水煮大豆は水分をよく切り、マッシャー等で潰す。
②玉ねぎはみじん切りにして、600wレンジで1分半位加熱し火を通す。
③ボウルに①と②、水分を切ったミックスビーンズを入れ混ぜ、塩・こしょうをし、4等分する。
④別のボウルに卵・カレー粉・粉チーズを入れ混ぜ、卵液を作る。
⑤ぬるま湯をくぐらせたライスペーパーの上半分に、周り1.5cm位を空け、③のタネ1/4を伸ばし、下半分のライスペーパーをかぶせ、半月状にした後、二つ折りにする。同じものを3つ作る。
⑥⑤に茶漉し等を使って小麦粉を軽くまぶした後、④を絡め、オリーブオイルを熱した弱火から中火のフライパンで両面に焼き色が付くまで焼く。
⑦器にレタスとミニトマトを盛り、⑥を1つずつ半分に切って盛り合わせて、お好みでケチャップを添えて完成。

優秀賞

ふっくらお豆の梅にんにく炒め 東京都 増本 直子さん

【材料(4人分)】
紫花豆か白花豆…乾燥200g きゅうり……………2本
(蒸すか茹でてた状態で460g) たたき梅……………大さじ2半
にんにく(みじん切り)…適宜 《トッピング》
大葉(極細切り)…10g
豆を煮る出汁……………500g (岩塩小さじ半分強・砂糖小
いり胡麻白……………小さじ2
さじ1強)

【作り方】
①豆をだし汁で煮る間に、きゅうりを5cmの細切りにする。
②にんにくを低温の油を熱したフライパンで香りを移す。
③水気を切った豆と胡瓜と梅も炒め合わせて器に盛り大葉を乗せ、胡麻を散らす。

優秀作品発表

10月13日は豆の日

第23回
豆!豆!料理
コンテスト

一般社団法人 全国豆類振興会では、美味しく健康的な食品である、豆・豆製品の栄養、機能性等の魅力と、豆がご家庭において手軽に作って頂ける身近な食材であることをより一層皆様へご理解頂けるよう、今年も料理コンテストを実施し、お蔭様で1,114通ものご応募をいただきました。
また、今年2016年は国連にて国際マメ年と制定されましたことを記念とし、募集料理のジャンルは限定せず、和・洋・中・スイーツ等、オールジャンルで募集をさせていただきました。
一般部門、学生部門の優秀作品を是非この機会に、ご家庭で挑戦してみてください!

最優秀賞

ばおず 豆包子 千葉県 島田 悠さん



【材料 (8個分)】
(包子の皮)
強力粉……………200g
ベーキングパウダー…小さじ2/3
重曹……………小さじ1/4
塩……………小さじ1/4
砂糖……………大さじ2/3
マヨネーズ……………40g
牛乳……………120cc

(具)
赤いんげん豆・花豆・青大豆
豆類合わせて100g
(水で戻して、下煮しておく)
いわしの缶詰……………100g
豚ひき肉……………50g
おろし生姜……………少量
ネギ(みじん切り)……………40g
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1

【作り方】
①皮をつくる。粉類をボウルに入れ、マヨネーズと牛乳を加え、こね、ねかせておく。②具をつくる。いわし、ひき肉をボウルに入れ、生姜、ネギ、しょうゆ、片栗粉、酒を混ぜ、戻した豆を混ぜ込み、8等分しておく。
③①を8等分にして、めん棒で丸く伸ばし、中央に②を置き、包む。
④蒸気の上上がったせいろに③を並べ、10分程蒸して、できあがり。

一般部門

特別賞

まるっと花豆焼売
北海道 大西 澄子さん
まめたまサンド
(にっこり豆スープ添え)
神奈川県 辻井 智子さん
小豆de和風ガバオ
石川県 藤本 貴子さん
豆ゼリーサラダ
東京都 山路 恵子さん

学生部門

優秀賞

きつねDE
ポークビーンズ
群馬県 殿岡 沙也佳さん

特別賞

アップル大豆パイ
東京都 明星 紗希さん

審査委員長コメント

有限会社 スタジオ食 代表 牧野 直子

最終選考に残った豆料理は、料理によって豆の炊き加減が工夫されていたり、豆の粒の噛みごたえを生かしたもの、豆をつぶした食感を楽しむもの、そして味つけも和・洋・中、エスニックなどオリジナリティがあり、調理法も蒸す、焼く、揚げる、混ぜるだけなどバラエティにとんだものでした。これらのレシピには普段から豆を料理する人にも、これからチャレンジする人にもヒントがたくさんあるので、是非、皆さんもお試ください。

豆は下ごしらえに手間がかかる、というイメージがあるようですが、水につけて煮るだけ。包丁も使わない、手も汚れないし、必要な分だけ使える便利な食材です。もっとラクをしたければ、水煮やドライパックの製品もあります。豆は食卓に彩をそえるだけでなく、私たちの健康に欠かせないビタミンB群や食物繊維、鉄などがぎゅっと詰まった食材でもあります。1日1回は豆を食べるように意識して、「まめに豆を」食べたいものですね。

審査委員

(一社)全国豆類振興会 広報委員長 藪 光生 ホームメイドクッキング講師 田中一恵
東京新聞 広告二部部長 田中浩之 東京新聞 生活部部長 稲葉千寿