



青空こんね新聞

豆類の中で特に食物繊維の宝庫と言われる「金時豆」特集です。

Kidney Beans

加工にも強い完全栄養食 「金時豆(きんときまめ)」特集

The perfect nutritious food red kidney beans in which this special story is also strong in processing

世界中で常食されている豆は炭水化物とんぱく質に富みエネルギー源として欠かせない食品です。日本人が古くから親しんでいた豆は大きめに分けているんげん豆 大豆えんどう豆、ささげの4種、煮豆のほか、餡や甘納豆として、大豆は味噌、醤油、豆腐、納豆などの加工品としても利用され日本のお文化を支えています。いんげん豆の代表品種「金時豆」は豆類の中でも食物繊維が豊富、大豆の1.7倍もの食物繊維が含まれているため、お通じが良くなり、老婦の排泄にも役立ちます。また、黒豆の3倍ものボリュームで、豆が含まれているため、アーモンドやカルシウム、貧血予防に役立つ鉄などを含まれていて栄養豊富な豆です。最近では、そのまま使われる水煮やドライパックの豆が販売されています。普段のお料理に加えるだけで栄養価もアップし、豆のほっこり感も手軽に楽しむことができます。



炭水化物
タンパク質
たっぷり!



乾燥豆の保存方法

密封包装されたものは風通しのよい場所で保存。保存は常温でも可能ですが、冷蔵庫の野菜室などを利用すれば最良の状態で保存できます。

Pound cake kidney beans of tofu refuse are introduced.
季節限定! おからのパウンドケーキ金時豆をご紹介



限定
期間

※ベーカリーカフェローフにて毎月
末金・土で販売予定です。

11月~12月販売予定

■おからパウンド ケーキ金時豆 (1カット)……¥160

しっとりとしたおからパウンド生地に、甘さ控えめに煮たオホーツク産の金時豆をたっぷり練り込んで焼き上げました。季節限定の商品ですので、是非この機会にご賞味ください。

相乗 効果食材

効果アップの
食べ合わせ

Eating combination of an effect rise

- 金時豆+昆布=便秘解消
- 金時豆+豚肉=疲労回復

Easy! I'll make boiling in water of kidney beans.
簡単! 金時豆の水煮を作ってみよう



■金時豆(2021年度産) スタンダードパック (300g)……¥280



- ①水に浸す(3倍くらいの水)
洗った豆は、約3倍の量の水に一晩漬け置き、ふっくら戻しておく。
- ②中火にかけ、沸騰したらそのまま3~4分ほど煮立てる。
- ③ザルにとり水を変えて再び火にかける。煮立ったら弱火にして30分ほど煮る。
- ④指先でつまんでつぶれるほど柔らかになったら火を止め、30分ほど蒸らす。

【保存法】茹でた豆は汁ごと密封袋に入れて冷凍保存。
使うときは自然解凍で。



みんなの畑

こんね
TOMUTE'S SMILE PROJECT
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町166番25

TEL : 0157-32-8715 / FAX : 0157-32-8716

facebook :

<https://ja-jp.facebook.com/fieldofeveryone.konne/>

南大通り ★こんねの畑 ■ 飲み食い処
山小屋 至三輪

■ 水谷整骨院

■ 猫の病院



菜

こんねNews

The friends of a Farm of KONNE



最近こんねの畑であつたあんな事、こんな事をご紹介致します。



Nakama and others in a field who exerted themselves also farm this year, good-bye!

頑張ったこんねの仲間たち、今年も農作業お疲れさまでした！

日が短くなり肌寒さを感じる季節がやってきました。7月から始まった週1回の野菜販売や、年1回の大イベント収穫祭も無事終える事が出来ました。色々な方に協力していただき、また、たくさんのお客様にお越しいただきまして誠にありがとうございました。改めてたくさんの方々に支えられていると実感することが出来て本当に感謝しかありません。直接お客様からご意見を頂けた事も貴重なものとなり、大変勉強になりました。現在こんねの畑では、例年通り片付け作業の真っ最中です。徐々に野菜が枯れて無くなってしまい名残惜しい気持ちですが、こんねの仲間たちは元気いっぱいの笑顔で取り組んでいます。あともう少し、皆の笑顔と畑に癒されたいと思います。

今年も
お疲れ様
でした!!



CHIZUKO'S Speciality Recipe

野菜たっぷり!
栄養満点!!

「金時豆入り洋風スープ」

これからの寒くなる季節にぴったりな体の中から温まる栄養満点の野菜たっぷりスープです。

金時豆入り洋風スープ【材料(4人分)】

〈作り方〉

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ■金時豆(水煮).....100g | ■もち麦.....大さじ1 |
| ■芋1個 | ■オリーブ油.....大さじ1 |
| ■人 参.....1/2本 | ■水800cc |
| ■キャベツ.....150g | ■コンソメ.....大さじ2 |
| ■玉ねぎ1個 | ■塩・こしょう.....各少々 |
| ■ウインナー.....4本 | |
| ■ニンニク.....1かけ | |
- ※野菜は冷蔵庫に残っているものでOK！
カレー粉を入れても美味しいです。

①ニンニクはみじん切りにする。人参はいちょう切りにし、他の野菜は1cm角に切る。ウインナーは輪切りにしておく。

②鍋にオリーブ油と①のにんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら玉ねぎ、人参を入れ炒める。残りの野菜とウインナーも入れさっと炒め、水とコンソメ、もち麦を加え野菜が柔らかくなるまで煮込む。

③金時豆も加えさらに5分ほど煮込む。最後に塩・こしょうで味を調整出来上がり。



こんねのやさい・野菜加工品・大豆加工品は以下のお店で購入出来ます。



ベーカリーカフェ

ロー フ
LOAF

〒090-0015 北海道北見市公園町166-29

【営業時間】10:00 ~ 17:00

【定休日】日・火曜日 [TEL] 0157-22-8772

facebook

