

【板倉町】 金時豆の甘煮／フライビーンズ

提供時期・地域

平成19年頃～ 板倉町

解 説

【金時豆の甘煮】

15年前まで板倉町の学校給食に出ていたメニューです。「食パン・マーガリン・金時豆の甘煮・フランクフルト・ワンタンスープ」の組み合わせが定番で、みんなマーガリンを塗った食パンに金時豆をはさみ、あんマーガリンサンドにして食べていました。

【フライビーンズ】

焼きそばの時に、よく組み合わせるメニューです。大豆や小魚は苦手な子も多いのですが、このメニューは、人気です。大豆を素揚げするので、かなり歯ごたえがあり、かみかみメニューとしても登場します。大豆を水煮大豆にして片栗粉をまぶして揚げたり、さつまいもをかぼちゃやれんこん、さといもなどに代えるなどのアレンジをすることもできます。



材料 (分量g) 切り方

【金時豆の甘煮】

金時豆	15	一晩水に浸す
中ざら糖	7.5	
食塩	0.02	

【フライビーンズ】

大豆	5	小さい角切り
さつまいも	20	
揚げ油		
揚げちりめん	5	
炒りごま	3	
三温糖	2	
しょうゆ	1.6	
水	5	

調理法

- ①金時豆は前日にきれいに洗い、たっぷりの水に浸して戻しておく。(冷蔵庫で保管)
- ②当日、戻し汁ごと火にかけ沸騰したら、ザルにあげてゆで汁をすべて捨てる。
- ③再度、かぶる位の水を加えて、火にかける。
- ④アクがでたら、取り除き、弱火にする。
- ⑤ゆで上がった豆を取り出し、指でつまんで簡単につぶれるくらい柔らかくなったら、ザルに上げて汁気を切る。
- ⑥豆を戻して、中ざら糖、食塩を加えて、全体に軽く混ぜてから、弱火でコトコト煮る。

- ①大豆は前日きれいに洗い、たっぷりの水に浸して戻しておく。(冷蔵庫で保管)
- ②当日、大豆はザルにあげて、水気を切る。
- ③大豆とさつまいもは、素揚げにする。
- ④三温糖、しょうゆ、水を合わせて火にかけ、たれを作る。
- ⑤揚げた大豆、さつまいも、揚げちりめんをたれとからめてごまをふる。

レプリカ作成日	令和 4 年 12月 21日
献立提供協力者	板倉町板倉中学校 小林美奈子
レプリカ作成責任者	武井弘美 専門員