

農家直伝！魔法のレシピ☆



～枝豆を美味しくゆでる方法～

《目安》

枝豆……………500g

鍋の大きさ…24cm

ゆで時間…4～5分

① 枝豆はよく水洗いしてから、少しの塩でもむ。



② 枝豆を鍋に入れる。鍋の高さの半分以下（1/3くらい）の量になるようにする。



③ コップ1杯（200～250 cc）の水を入れて、強火で一気に3分加熱する。



○初めてのときはひたひたの水を加えるとよい。

○ふきこぼれたら少しふたをずらす。

④ 上と下をひっくり返すように鍋をゆする。（下の方が青い）



⑤ ふたをして再度1分～1分30秒加熱する。（それでも硬いときはさらに30秒加熱）



最後まで強火なので、水加減に注意！

⑥ 好みの硬さにゆであがった枝豆をすぐにざるにあげ、好みの加減で塩をふる。



⑦ うちわなどであおいですばやく冷ます。（広いところに広げるのもよい）



冷めたら冷蔵庫で冷やすと、甘味が増し、さらにおいしくなります。お試しください！