

一汁三菜セミナー 11月 豆とごまの使い方を知ろう

ベジマルシェで毎月開催している一汁三菜セミナーの今月のテーマは「豆とごま」でした。私達の主食であるご飯やパンに豆を加えることで必要な栄養素を補うことができます。手軽にいろいろな豆を使う、食べるヒントになるセミナーになったと思います。今回は、大豆、ひよこ豆、緑豆、レンズ豆を取り上げ、それぞれの料理をご紹介しました。ひよこ豆はカレーやサラダ、スープ等のイメージが強いですが、そのホクホク感は、味噌や醤油にもあいます。今回は、根菜と一緒に味噌炒めしたものを提供しました。その他、じゃこ入り炒り大豆ごはん、レンズ豆とマッシュルームのサラダ、緑豆の烏龍茶入りチェーを提供しました。胡麻は金、白、黒の3種があるほか、加工方法が様々あるので、上手に使い分けることができると料理の幅がでます。ごま料理はレンコンと青菜の胡麻クリーム和え(ねりごま、豆乳を使用)、人参と黒ごまのきんぴら風をお出ししました。また、今回は、オメガ3を含むえごまもご紹介しました。実際に炒ってすりばちで摺ったえごまの香りを体験していただきました。

