

自然のままの 大地の味がする！



自然農園いのちのいっぽ

化学肥料不使用・無農薬



黒千石大豆

皮は黒く中身は緑色の珍しい豆です。抗癌作用や抗アレルギー症状に関与する成分が見つかったからまた注目されるようになりました。煮豆や豆餅の材料のほか、濃厚な味ゆえ煎った黒千石大豆の豆ご飯は人気で、スコーンやクッキーに入れてもおいしい。



小豆

今年の小豆は無肥料&無農薬&自家採種。品種は「北の乙女」です。慣行農業から無農薬栽培に転換して5年目の畑で育てました。とても良い出来の豆です。こし餡、つぶし餡、お汁粉、酵素玄米などにお薦めです。天日干しのため風味が良いのが特徴。



大振袖大豆

「味噌には青大豆」という農家も多く、大豆のなかでは人気が高い。一般の大豆と同じように昆布の含め煮ほか、酢大豆やひたし豆にしてもおいしい豆です。煮汁も透明に近くそのまま食べると割合あっさりしていますが、つぶすと濃厚な甘みと旨みの特徴。



紫花豆

煮るとホクホクした食感。煮豆や甘納豆、煮込み料理に向いています。皮が柔らかく、ホックリしています。花豆ご飯、花豆ケーキにも。

上手に煮るコツ！

たっぷりの水でしっかりと水で戻すこと
圧力鍋を使い、2回茹でこぼすこと
手で触って柔らかくなってから味付けする
乾燥の花豆 1kg に対し、砂糖は 700~800g
出来上がった後はたっぷりの煮汁に浸しておく



紅しぼり豆

北海道在来のインゲン豆で生産量は極微量と珍しい豆です。赤と白の模様がめでたいイメージから古くからお祝い事に煮豆として食べられています。味はかなりあっさりしていて、何にでも合わせやすい豆です。サラダ、スープピクルスなどにするとおいしい。模様を残すために煮汁はあくまでも清らかに、透明にポイント。丁寧に手を加えるとほんのりさくら色に染まった紅しぼりの可愛らしい模様が残ります。



金時豆

煮豆のほか煮崩れしにくいので、チリビーンズ、サラダ、パンに入れてもおいしい。北海道ではお赤飯の豆として金時の甘納豆を使う家庭もあります。金時のコクをいかした甘煮、甘煮と煮汁を利用したホットケーキや蒸しパン、揚げ物や煮込みなど利用範囲は広い。



手亡豆

白色の美しい豆でヨーロッパでは白いんげん豆といわれ、フランスの家庭料理「カスレ」の材料です。日本ではおもに白餡の材料ですが、サラダ、お肉や野菜といっしょに煮てカレーやスープ、つぶしてコロケにしてもおいしい豆です。あっさり味。



黒大豆

しっかりとした食感と甘みの特徴。煮汁はそのまま飲んだり、ホットケーキに入れたり黒豆ゼリーなどスイーツの甘み、またドレッシングの材料に有効活用できます。煎ってご飯と一緒に炊く黒豆ご飯や黒豆茶はポピュラーな食べ方です。