

真空調理による花豆「常陸大黒」の 塩味ドライパックへの加工方法

1%の塩水を生豆に十分吸水させ、えぐみを取るため沸騰水中で10分程度ゆがいた後、真空包装して袋ごと圧力鍋で10分間加熱すると、花豆「常陸大黒」の塩味ドライパックが完成します。加熱調理と殺菌が一度ですむため、簡易に加工することができ、食べる前に再加熱すると、おいしくいただけます。

1%の塩水を十分吸水

皮を軟らかく仕上げるには生豆重量の2.2倍以上になるまで1%塩水を十分吸水させます。通常の浸漬では3日間かかりますが、生豆と3倍量の1%塩水をビニル袋に入れて真空包装すると、16時間（約1晩）で吸水させることができます。

1%塩水の代わりに水を吸水させて同様に加工すると、味のついていない状態に仕上がります。



写真1 1%塩水を生豆に十分に吸水させる



写真2 十分吸水した豆を真空包装する

ゆがく→真空包装→袋ごと加熱

豆のえぐみが気になる場合は、吸水させた豆を沸騰水中で10分程度ゆがいてアク抜きをします。

熱い豆を室温程度にさましてから、120℃まで耐熱性のあるナイロンボリの袋に入れ、軽く空気を抜く程度に真空包装します。

真空包装後、袋ごと圧力鍋で10分程度加熱して完成です。

食べる時に再加熱

5℃で冷蔵すると、2ヶ月程度保存することができますが、冷めると豆が硬くなるため、食べる前に再加熱する必要があります。ドライパックの豆を袋から出して沸騰水中に入れ、火を止めて5分程度温めるとホクホク感がもどります。

シチューやスープ、炊きたてのご飯等にまぜて活用すると、総菜感覚でおいしくいただけます。



左上：サラダ
上：シチュー
左：豆ご飯

写真3 塩味ドライパックの活用例