



パンダ豆



名前の通り！別名:シャチ豆もぴったり。
不思議な模様の豆で、パンダの目のような点も...！
イロモノではなく、豆ならではの味はしっかりと。
加熱しても柄がちゃんと残るのも大きな特徴です。



下ごしらえ

豆は長期保存できるように乾燥させてあるので水で戻します。
かぶるくらいの量の水にパンダ豆を一晩以上漬けると膨らみます。
その後、鍋で水から茹で、沸騰したら弱火で約10分で下処理完了！



材料: パンダ豆(下処理済) 60g バター 10g
 グリーンピース 80g 玉ねぎ 1/2個
 牛乳 1カップ コンソメの素 小さじ1/2

パンダ豆入り 豆×豆
グリーンピースのポタージュ

玉ねぎは薄切りにする。
バターで玉ねぎとグリーンピースを炒め、
水150mlとコンソメも入れてフタをして10分煮る。
ミキサーに移して細かくし、また鍋に戻す。
牛乳とパンダ豆も加え、一煮立ちさせたら完成！

やさい王国の
とれたてたより

第47回

※りよいパスタにも!



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

