白みとり豆と里芋の煮物

鈴鹿地区

栄養価（１人当り）＊[1]	
エネルギー（kcal）	132
たんぱく質（g）	5.9
脂質（g）	1.0
カルシウム（mg）	32
マグネシウム（mg）	34
鉄（mg）	1.6
亜鉛（mg）	0.6
レチノール活性当量（μg RAE）	69
ビタミン B_1（mg）	0.12
ビタミン B_2（mg）	0.06
ビタミンC（mg）	2
食物繊維（g）	4.8
食塩相当量（g）	1.0

食品名	１人当り分量（g）
白みとり豆（乾燥）＊[2]	17.5
さといも	25.0
にんじん	10.0
かつお節 } A	2.0
水 } A	100.0
白みそ	15.0
砂糖	5.0

調理法

① 白みとり豆は8時間程度水に浸漬する（新豆は浸漬せずに、そのまま煮る）。
② 豆重量の 5～6 倍の水に①を入れてゆでこぼし、水を替えて火にかけ、沸騰したら弱火で豆がやわらかくなるまでゆでてさっと水洗いする。＊[2]ゆでた豆を使う場合は乾燥豆重量の約2倍
③ さといもは半月に切り、ゆでこぼす。
④ にんじんはいちょう切りにする。
⑤ Aでだしをとり、②、③、④を煮る。
⑥ ⑤のあくを取り、白みそを溶き入れてさらに煮る。
⑦ ⑥がやわらかく煮えたら砂糖を加え、煮汁がほぼなくなるまで煮る。

Memo

「白みとり豆」は、昭和 30 年頃に四日市市でたばこ栽培の裏作として栽培され、一時は量産されていました。

現在では流通量が少なく、家庭での汁物や煮豆への利用もあまり見られなくなっていますが、新豆の時期には鈴鹿市内の一部店舗で取り扱われています。

また、鈴鹿市、亀山市の寺院では、報恩講などの本膳料理の一品として白みとり豆を使った料理が提供されています。

＊[1]「白みとり豆」の栄養価は「あずき」で計算