



Cici lessati

基本のチェチ（ひよこ豆）の煮方



【材料】

チェチ(ひよこ豆) 200g 入り (浸水用)	1 袋
※コンチェントラートデルマーレ	20g
水 (加熱時)	1 リットル
浸水した豆 水	1 リットル
(スープ)	
※チェチの水煮	適宜
※アサクラ EVO	少々
※野生のオレガノ	少々

※印はアサクラアイテム

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.174 (ダイジェスト)
vol.132 (フルレクチャー)

【つくり方】

- 1) チェチは袋から出し 2～3 回水で洗う
- 2) 洗ったチェチをボウルに入れて水を 1 リットル入れる
- 3) コンチェントラートデルマーレ（アサクラおすすめお塩）を 20g いれ
よく混ぜて溶けたのを確認し 24 時間浸水する
- 4) 翌日浸水の水を全部捨て、チェチを真水でさっと洗う
- 5) チェチを鍋に入れて真水を 1 リットル目安に、チェチの表面から 1～2 cm 多めに入れる
- 6) 点火し中火で沸騰まで蓋をしないで煮る
(大量に煮る場合は蓋をしても OK・但し泡が吹きこぼれないよう注意する)
- 7) 白い泡（あく）が出てきたら丁寧にとり、取り切ったら蓋をして弱火でふつふつとやさしく
煮えたつぐらいをキープして豆が柔らかくなるまで煮る
※途中水が豆より下になってしまったらお湯を足す。水でもよいが、温度が下がって煮立つまで
にかなり時間を要する)
- 8) チェチが指でかんたんにつぶせるようになったら OK
※味噌の場合はこの時点で煮汁と豆に分ける

※スープは煮汁ごと皿に盛り、EVO とオレガノ少々をあしらう（そのままでおいしい塩加減）
サラダやカレーなどあらゆる料理に使用可能