

レンティツキエ

~ Lenticchie ~

レンティツキエとは、
イタリア語で「レンズ豆」のこと
横から見るとOレンズの
ような形をしています！

こんにちは。発送担当の番場です。今月は、レンティツキエの
ご紹介です。私はこれまで(53生まれ)豆を自分で茹でた
こともなく、レンティツキエを食べたこともありませんでした。

料理をしてみると、簡単に火が通り、煮ると旨みと甘みがあり、
そのおいしさに驚きました。

2022年豊作!!

2022年上半期は、雨が一滴も降りませんでした。
そんな中、クリスチャンの畑は、豆類・麦類は、
すべて豊作でした。過酷な条件の中、

土壌と植物の力、自然栽培の力に
感謝しました。クリスチャンのレンティツキエは色とりどり
なのが特徴です。2022年産は、干ばつで日照り

続きが影響したのか、いつもより色が薄めです。
毎年天候により豆の個性が変わること、
それも楽しみであり、勉強になります。

皆さんにこのレンティツキエのおいしさを体験してほしいです。そして、クリスチャンの畑が
永続できることを願います。応援・消費にご協力をお願いします！

- レンティツキエは基本、鞘の中に一粒。
- そのため栽培に広大な面積が必要。
- 完熟すると実がはぜてしまうため、
完熟を見極めて収穫！

おいしさの秘密
直前まで熟すのを
待ってから収穫!!
クリスチャンの経験が
成せる技!!

(昨年度に比べ色が薄い)

うまい茶色
茶色
オレンジ
うまいオレンジ
うまい緑
色とりどりの優しい色合い
でかわいいです♡

レンティツキエの形は、丸く平たく
真ん中がちょっとふくらんでいます。

眼鏡のレンズの語源は
→ レンズ豆に形が似ているから、
だそうなんです。

豆の歴史の方が古く、レンズはずっと後に
発明されたものです。

◇ レンズ豆の食べ方の歴史 ◇
→ 紀元前 6000 年頃から栽培

◇ レンズ豆の発明 ◇
→ 紀元前 300 年頃、火を起こす
道具として存在

レンティツキエの水煮

(レンティツキエ 100g、浸水用水 300cc、浸水用塩 3g)

1. レンティツキエを洗い、2~3時間浸水する
2. 浸したレンティツキエは、水を捨て鍋に入れ、
新しい水を入れて煮る (トクが出ると捨て)
3. 中火で沸騰したら、弱火で20分程度煮る
(指で簡単につぶせる位)
4. 煮えたらざるにあけ、煮汁と分け、
蒸気をよく抜き冷ます (サラダなど煮汁を
使用しない場合)

サラダに! スープに!
ミートソースのひき肉代わりに!

私は浸水1時間で
煮てみました!

加熱15分で水がなくなり足しました。
浸水時間や鍋、火かげんに
それぞれですので、本義子を見て
言調整して煮てください!!

アサクラCHANNELで詳しく
紹介しております!
ぜひご覧ください♡

VOL.18 「レンティツキエの煮方、レンティツキエとハーブのサラダ」
VOL.139 「ヴァーガン・ボロニエゼ」(4/13 配信)



自然栽培(無肥料、無農薬) 200g ￥1772
(在来種 ヴァリエガータ種) 1kg ￥3283

取り扱いは、
アサクラパスタ用の古代
ファット栽培を依頼した
のが生産者クリスチャン。
その裏作として豆類を作付
(レンティツキエとチェチ)
それから扱うことになりました。
※EU有機認証規定では
連作はできない為、
ローテーション作付が
義務付けされている。