

今月のクローズアップ

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、レンティツキエの紹介です。私はこれまで(S53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。

取り扱いのきっかけは、

アサクラパスタ用の古代麦ファットへの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オーガニック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。

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、自然栽培の力に感銘しました。クリスチャンのレンティツキエは色とりどりの特徴です。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。



自然栽培(無肥料、無農薬) 200g ￥1792
(在来種 ヴァリエガータ種) 1kg ￥3283

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。
- 完熟すると実がはせってしまうため、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!!

昨年産に比べ色が薄い

- 綺麗な茶色
- 茶色
- オレンジ
- 綺麗なオレンジ
- 綺麗な緑

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ゅ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、だそうです。

豆の歴史の方が古く、レンズはすー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

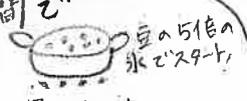
レンティツキエの水煮

(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 (とろろが出るので捨て)
3. 中火で沸騰したら、弱火で20分程度煮る (指で簡単にひねりつぶせる位)
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! スーパに!
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りました。浸水時間や鍋、火かげんによってそれぞれですので、本葉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シソウのサラダ」
- VOL.139 「ヴァイガン・ポロニエゼ」(4/13配信)