

今月のクローズアップ クリスチンの チエチ



生産者
クリスチン
イタリアマルケ州の
小さな山あいで
新規就農
自然栽培で

古代麦やチエチ、レンティッキなどの
豆類を作っています。

こんにちは、発送担当中込です。いつもお引き立て
ご愛用いただきまして 誠にありがとうございます。
お客様に喜んでいただける様、心を込めて
発送させていただいております。

今月はクリスチンのチエチ(ひよこ豆)をご紹介します。

アサクラではYouTube 動画 配信 アサクラチャンネルにて
動画、ライブ、クッキングと配信しております。YouTubeをごらんにな
って下さるお客様から嬉しいこんなお声も。。。ご紹介いたします。

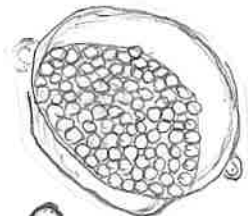


お客様のお声

YouTubeの楽しくって美味しそうなレシピ動画を見て御社を知りました。ピーガンズは
ありませんが肉が苦手な大豆製品ばかり食べるのも？と思っておりヒヨコ豆を買いました。フムスなど
を作っても硬かったりサラダにしても豆が締まって硬くなり ゆでた時の柔らかさがありませんでした。
YouTubeでのゆで時間や一晩水につけるのもびっくりでした。1時間以上ゆでると柔らかさが全く違い
オリゴ糖もかけるだけでおいしかったです。チエチ粉のプリンも試してみたいです。

チエチの基本の煮方

- ① チエチはよく洗って塩分濃度2%の水に浸水し24時間おく
- ② 浸水の水は捨てさっと洗い鍋にいれる
- ③ 水に入れ中火にし沸騰したらアクを丁寧にとり全部とれたら
フタをして弱火で煮る
- ④ 手で簡単につぶせるくらいになればOK
(これは味噌づくりにそのまま使えます)



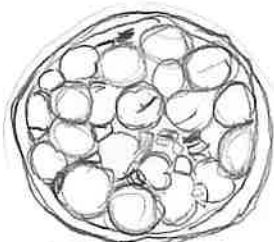
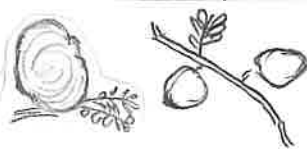
おすすめレシピ

チエチのサラダ

- ① 玉ネギとイタリアンパセリはみじん切りにする
- ② ボウルにチエチの水煮、玉ネギ、イタリア
ンパセリを入れEVOと和え酢とコンチエ
野生のオレガノで調味する

アラビアンフムス

- ① チエチの水煮を豆と煮汁に分ける
- ② フードプロセッサーにレモン汁 練りごま
EVO、にんにくをつぶすかすりおろしている
- ③ トマトになったらOK



時間のない方におすめの

アサクラアイテム ~
チエチの水煮のご紹介

豆から煮るのは

経済的にお勧めですか

もっと簡単に調理したい時に。。。
水煮した豆と旨みを含んだ煮汁が
たっぷり入っています。手軽にその
ままお使いいただけ簡単で便利です。

寒い冬の間 手前味噌で大活躍

のチエチ。これからの季節 美味しい
野菜と共に サラダやスープなどでたく

さん食べて下さい！ 皆さんに食べていただくことが クリスチンの
応援になります。これからどうぞよろしくお願い致します。

