

豆をつくる人・クリスチャンの^{👩👦}豆アイテム

イタリアの中部 マルケ州の標高 700-800m の丘陵地帯でレンティッキエ（レンズ豆）、チェチ（ひよこ豆）は作られています。その広さは何と 40ha（東京ドーム 8.5 個分）イノシシなどの被害で収穫が出来ない年もありますが、**2024 年は大々大豊作**です！
 とにかくにも**クリスチャンの豆はおいしい！**しかも**無農薬・無肥料**で栽培しています。
 食べて生産者の応援よろしくをお願いします。

クリスチャンの豆で色々なアイテムを展開しています。どうぞお試しください！！
 また、YouTube にて各種料理も紹介していますのでご覧ください。



チェチ Ceci ひよこ豆👩👦

可愛いひよこ形の丸い豆です。直径は 8-10mm 位

日本ではひよこ豆、海外ではガルバンゾーとも呼ばれています。

毎年、アサクラ社内でチェチ味噌づくりをしています。

ランチの味噌汁、自宅でもチェチ味噌の味噌汁を味わっています。

大豆と比べて甘めの味噌でとても美味しいです。

ホワイトソースやドレッシングなどの洋風料理の調味料にもぴったりです。今年は手前味噌にチャレンジしてみたいかがでしょうか!!!

レンティッキエ

Lenticchie

レンズ豆👩👦

眼鏡のレンズの形をした直径 4-5mm 程度の小さい豆です。

日本ではレンズ豆と呼ばれています。

枝豆や小豆は 1 鞘に複数の豆が入っていますが、1 鞘に基本 1 粒というから驚きです。

小さいので短時間で煮えます。
 鉄分豊富で繊維質も多いので腸内のお掃除役!!



期間限定



チェチ
どら焼き

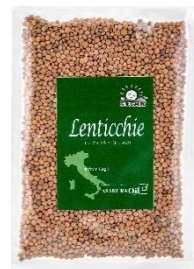


チェチ粉
250g/500g



チェチ味噌

お手軽 レトルト品



レンティッキエ（乾燥豆）
200g/1kg/2.5kg



Coming soon

レンティッキエ
水煮



チェチの水煮
& ブイヨン



チェチの
ミネスト
ローネ



チェチの
スパイスカレー



チェチ（乾燥豆）
200g/1kg/2.5kg

チェチ（ひよこ豆）の献立

VOL.132/174 **基本のチェチの煮方**

VOL.58/143 チェチのサラダ

VOL.57 チェチと野菜のピクルス

VOL.121/211 チェチのフムス

VOL.134 チェチ味噌

お
す
す
め

VOL.124 チェチ味噌のドレッシング

VOL.138 春キャベツのチェチ味噌ソース

VOL.131 野菜と豆のシンプルスープ

VOL.183 水煮レトルト 1 袋で 2 品

VOL.9/158/194 チェチ粉のフリット

VOL.195 チェチ粉のオムレツ

アサクラ
CHANNEL



毎週木曜
18:00 配信

レンティッキエ（レンズ豆）の献立

VOL.18 **レンティッキエの基本の煮方**とシンプルサラダ

VOL.201 レンティッキエのサラダ

VOL.166 レンティッキエときのこのポタージュ

VOL.139 ヴィーガン・ボロニエゼ

お
す
す
め