



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
※塩(コンチェント)	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

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL. 224 ライブクッキングより

【作り方】

- 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入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1～2cm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