

毎日豆料理・フルーツゼリー・旬の料理

# うかたま

秋のフルーツで  
ゼリーレッスン  
道端の宝石  
木の実を拾おう



## 思い立ったら、 豆料理

毎日豆料理  
大豆のナムル風  
白豆のバイクドトースト  
とろろクリームサンド  
椎田香子さんの  
コップ蒸し豆  
おいしい食べ方を知りたい！  
ひよこ豆とレンズ豆  
豆鍋をつくろう

まるごと、食べごと。  
2023 vol.72 (秋刊)  
定価 880円

# 思い立ったら、 豆料理

前の晩から水に浸しておかなくても特別なテクニックがなくても大丈夫。野菜や肉と同じように気軽に使えておいしく食べるための、豆のレシピを集めました。夕方思い立っても、晩ごはん間に合います！