

黒豆ごはん

峰山町丹波 藤村弥生

材 料

乾燥物を使って

乾燥黒豆…… ½カップ

米…… 3合

梅干し…… 2個

枝豆を使って

黒豆枝豆…… 250g(さや付きで)

米…… 3合

塩…… 小さじ1

作 方

乾燥物を使って

黒豆はフライパンで香ばしくていい匂いがするまで、から煎りする。
米は洗って、炊飯器に入れ、普通のご飯を炊くように水加減をする。
煎り終わったらすぐ、 に果肉をほぐした梅干しとともに入れ、炊く。

枝豆を使って

黒豆の枝豆は生のまま実を取り出す。
米は洗って、炊飯器に入れ、普通のご飯を炊くように水加減をする。
炊飯器に を加え、炊く。炊けたら、塩を入れてむらす。

メ モ

ご飯が炊きあがったら、しゃもじで豆を混ぜ込む。
梅干しはタネも入れる。
時間のある人は、乾燥豆を水に一晩つけてからそのまま豆をかために炊く。ご飯の水加減をするのに冷ました煮汁を使う。炊きあがってから塩を振り、むらす。

いる道具

炊飯器