

～郷土料理を味わう～

第6弾

【黒豆ごはん】

食生活改善
推進員おすすめ！

毎日の食事に積極的に取り入れて欲しいけれども、なかなか登場しない食材の一つ、豆類。ぜひ、作ってみてください。いろいろアレンジをして、郷土の味覚を楽しみましょう。

◆ 材料 6人分 ◆

- | | |
|-------------|-------------|
| ・米……………3合 | ・酒……………小さじ1 |
| ・黒豆……………50g | ・塩……………小さじ1 |
| ・サツマイモ……75g | ・しょうゆ……小さじ1 |

◆ 作り方 ◆

- ①米はといで普通の水加減にする。
- ②黒豆は、乾燥のままフライパンで皮が破れるまでカリカリに炒る。
- ③サツマイモは、1.5cm角に切って水にさらしておく。
- ④①に②と③の水気を切ったサツマイモ、酒、塩、しょうゆを加えて普通に炊く。

＊サツマイモと調味料の代わりに、荒つぶした梅干しを加えて炊いたり、調味料を入れずに、炊き上がりにごま塩をふる、などアレンジがきくレシピです。
おいしい組み合わせを探してみてください。



黒豆の鮮やかな紫色が上品なお料理です。