

黒豆の煮豆(その1)

59

じっくり煮込むレシピです！



季節の行事には大豆、小豆など豆料理がよく登場します。
昔は家庭で大豆、黒豆、小豆などを欠かさず栽培していました。
その代表がお正月の定番、「煮豆」。
各家庭で伝わるレシピは味も作り方も様々です。

● 材料

黒豆	1 合 (180cc)
水	5 合
砂糖	80 g
塩	小さじ 1
タンサン(重曹)	小さじ 1

● 作り方

- ① 水、調味料を鍋に入れ、火にかける。
- ② 黒豆は洗ってかごにあげ、水切りをする。
- ③ 沸騰した①の中に入れて一晩漬けておく。
- ④ あくる日、また火にかける。
色よくなるように古釘を入れる。
- ⑤ 柔らかくなるまでじっくり炊いてできあがり。
冷めるまで煮汁につけておくとしわができない。

黒豆の煮豆(その2)

60

砂糖シロップを作って浸すレシピです！



「冬のお膳」を
ご紹介

季節の行事には大豆、小豆など豆料理がよく登場します。
昔は家庭で大豆、黒豆、小豆などを欠かさず栽培していました。
その代表がお正月の定番、「煮豆」。
各家庭で伝わるレシピは味も作り方も様々です。

● 材料 1合分

黒豆	1 合
砂糖	500 g

● 作り方

- ① 黒豆はよく洗って前日から水に一晩漬けておく。
- ② 鍋に黒豆がしっかりかぶる程度の水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋に砂糖500gと水500ccを入れ、煮立たせてから冷ましてシロップをつくる。
- ④ ②柔らかくなった豆の汁気を取り、③のシロップに入れる。
一晩漬けおくと、味が浸みておいしくいただける。



お餅を整えた形が、
丸くなった猫みたい！

というところから、「ねこもち」
という名で呼ばれます。

古代米の1種
お餅が「黒米」で
きれいな紫色に！



● 材料 3升分

餅の材料

もち米（精米したもの）	3 升
黒米	1 kg
米粉（餅とり粉として）	200 g

必要な道具

餅つき機
蒸し器（もち米を蒸す）
バケツ 2 個
ザル 2 個

● 作り方

- ① もち米、黒米をよく洗い、それぞれ別のバケツで10時間水に漬ける。
- ② 別々のザルに移し、水を切る（つく1時間前に）。
- ③ 蒸し器に、②のもち米、黒米を一緒に入れて蒸す。
！蒸す時はもち米の上中央に黒米を入れて！（右下写真）
蒸し上がりの確認は、食べてみて芯がなければOK！
- ④ ③を餅つき機にいれてつく。
！もち米の粒々がなくなればつき上がり
- ⑤ 皿などに餅とり粉を敷き、つき上がった餅を取り出す。
- ⑥ 直径10cm、長さ15cm程度の円筒形に丸め、
ラップでくるんで出来上がり。
- ⑦ 食べる時は適当な厚さに切る。
出来たてはきな粉をつけてもおいしい！焼いてもOK！





うるち米の粉
上用粉を使って！

なんとびっくり！ お米からパンができました。
ふかふかの食感と、ふくよかなお米の香りが楽しめます！

● 材料 25個分

パン生地

グルテン入り米粉※	500 g
砂糖	60 g
塩	8.5 g
脱脂粉乳	20 g
生イースト	15 g
全卵	90 g
バター	60 g
牛乳	100 g
つや出し用溶き卵	1/2 個

※米粉は製粉方法によって荒さが異なり、上新粉より微細なのが上用粉です。パンにはより粒子の細かい上用粉が向いています。また、小麦粉のパンのようにふっくらやわらかく仕上げるために、グルテンを添加した米粉が販売されています。

● 作り方

- ① 大きいボウルにパン生地材料を全て入れ、かき混ぜる
- ② 生地を一まとめにして台の上に出し、たたきつけるように力を入れてよくこねる。
- ③ ②を25等分（1個約40g）して丸め、15～20分休ませる（ベンチタイム）。
- ④ 丸くなっている生地を細めの涙型にして約5分おく。
- ⑤ 麺棒でのばし、太い方から巻く。
巻いたものから、巻き終わり部分が下になるようにオープン皿に間隔をあけて並べる。
- ⑥ 38～40℃、湿度80%で50～60分発酵させる。
- ⑦ 表面に溶き卵をぬり、190～200℃に熱したオープンで焼く。