



## 町の特産物

## さつまいもとゆで小豆のごはん

エネルギー 257kcal カルシウム 29mg 鉄分 0.6mg 塩分0.6g

材 料	1人分	6人分
精白米	75g	3合
ゆで小豆	15~20g	小1缶
酒	小さじ1	大きじ2
A 塩	小さじ1/6	小さじ1
黒いりごま	少々	少々

### 作り方

- ① 米はといで30分以上水につけておく。
- ② さつまいもは厚めに皮をむいてから1cmの角切りにし、水にさらす。
- ③ 釜に①の米と小豆の汁と調味料を入れてから水加減をみる。(釜のメモリに合わせる)
- ④ 小豆とさつまいもを入れて炊く。
- ⑤ 芋を崩さないように混ぜ、盛り付けてから黒ゴマをふる。

※ゆで小豆をつくる場合…小豆はさっと水洗いしてから、鍋に入れ、小豆より5cmくらいまで水を入れて、火にかけて沸騰したら2分後度茹でて、ざるにあける。鍋に小豆を戻し、小豆の5倍程度の水を入れ、沸騰したら弱火し蓋をし、30~40分程度柔らかくなるまで煮る。

### 料理の紹介

レシピは手軽なゆで小豆(缶)を使用しました。同様に、もち米2合とうるち米1合で作ると炊き込みおこわとなります。敬老会やお祝いの時にも喜ばれる1品です。小豆の煮汁を使用することで赤く仕上がります。