

うぐいすぶかし



●材料 (5 合分)

もち米・・・・・・・・・・5 合(750g)

塩・・・・・・・・・・ひとつまみ半 (1.5g)

うぐいす豆 (煮豆)・・ 2 袋 (260g)

ごま・・・・・・・・・・大さじ 1

栗の瓶詰・・・・・・・・・・1 瓶 (汁込 200g)

●作り方

- 1 もち米をとぎ、一晩水に浸けておく。(もち米はたくさん水を吸うため、多めの水に浸ける。)
- 2 もち米の水気をきり、蒸し器で 15～20 分程蒸す。
- 3 蒸し上がったもち米をボウル (大きな鍋などを使用しても良い) に移し、うぐいす豆、栗の缶詰 (シロップごと)、塩を入れ、さっくり混ぜる。
- 4 3 を再び蒸し器に戻し、10 分程蒸す。
- 5 器に盛り付け、お好みでごまを振る。



ワンポイント

栗の瓶詰のシロップを使うことで、程よい甘みに仕上がります。甘い煮豆を使用する際は、シロップを水で割るなどして甘みを調整してみてください。