

豆ごはん

材料)

うすいえんどう200g (鞘付きのもの)

白米2合315g

水400cc強

昆布1枚8gほど

日本酒大さじ1

塩小さじ1/2



作り方)

1. 土鍋に水と昆布を合わせて30分ほど置いて戻す。白米は洗ってザルにあげる。
2. うすいえんどうは鞘から外し、水でさっと洗う。
3. 土鍋に日本酒、塩を入れてよく混ぜ、白米を入れてならし、うすいえんどうを入れて蓋をする。
4. 火にかけて、沸騰して激しく蒸気が立ってきたら火を弱め、5分30分から6分ほどを目安に加熱する。
5. 火を止め、5分ほど蒸らしてから優しく混ぜ、お椀に盛り付ける。

うすいえんどうのお汁

材料)

うすいえんどうの鞘5個分

だし300cc

A=薄口醤油・塩各適量

作り方)

1. うすいえんどうの鞘の内側の殻を取り去り、斜めに千切りにする。
2. 鍋に出汁を注いで1を入れて熱し、うすいえんどうがシャクっとした良い歯応えになるまで軽く煮て、Aを注いで味をつけ、火を止め、お椀に盛る。