

## 赤飯

材料) 作りやすい分量

もち米2合

小豆50g

水トータル8カップ

塩小さじ1/2

ごましお(ごま2:塩1) 適量



作り方)

1. 小豆を洗って鍋に入れ、かぶる程度の水を張って火にかけ、沸騰したら火を弱めて5分ほど茹で、火を止め、流水を少しずつ注いで冷やし、豆が水の中できちんと冷めたらザルにあげる。
2. 水4カップを鍋に加えて1を入れて火にかけ、25分ほど煮て、茹で汁が深いロゼ色に染まったら小豆をざるに上げ、小豆と茹で汁は別々にする。すぐに茹で汁をお玉などですくって空気を含ませながら冷まし、色水を作る。もち米は水で洗ってボウルに入れ、ボウルにかぶる程度の色水を入れて混ぜ、浸けて一晩吸水させる。残った色水は予備に置いておく。
3. 小豆を再び鍋に入れ、水4カップを張って火にかけ、食べれるが少し硬い状態までアクを引きながら30分ほどを目安に煮て火を止め、煮汁ごと冷まして冷蔵庫で保存する。
4. 翌日、もち米はザルにあげて茹で汁(色水)をボウルに受けてよく水気を切る。ざるに蒸し布を敷いた中にもち米を入れて蒸し布で包み、蒸気が立った蒸し器で約15分蒸す。
5. 予備で置いておいたもち米用の茹で汁(色水)1カップを大きめのボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜる。小豆はざるにあげて水気をよく切る。茹で汁(色水)に蒸したもち米を加えてほぐすように混ぜ、茹で汁(色水)が全て吸ったら小豆を加えてざっくりと混ぜ、再度蒸し布を敷いたざるに入れて、蒸し器で約15分蒸す。
6. 蒸し器から出して乾いた飯台で冷ましてから茶碗に盛る。少し食べてみて、まだ硬ければ茹で汁(色水)を手で振ってかけ、軽く混ぜて5分ほど蒸し、自分好みの硬さになるまで繰り返す。
7. 蒸せたら飯台やおひつに入れて冷ます。なければ巻きすにさらしや布を引いた上に広げて冷ますとよい。
8. お好みでごま塩を振る。

※予備の茹で汁(色水)は多めに取りおいておくと、蒸したもち米が硬ければ手で軽く振りかけて蒸し直したり、もち米を吸水しているときに足りない場合は足すこともできます。場合により茹で汁(色水)が全体的に足りない場合は水を足したり、2と4の茹で汁(色水)を合わせてお使いください。お赤飯が完成した時点で捨てれば良いでしょう。あずきの茹で汁は飲むとむくみ防止にもなりますよ。