

黒豆 前もって作り、汁ごと保存容器に入れ、冷凍可能。

材料)

黒豆 150g

A=水 1500cc、グラニュー糖 300g

塩ひとつまみ



作り方)

1. 圧力鍋に A、鉄たまごを入れて火にかけ、沸騰して砂糖が溶けたら火を止める。
2. 黒豆は水でさっと洗い、1に入れて最低5時間ほど置いて戻す。
3. 火にかけ、沸騰したらアクをきっちりとすくい、蓋をして、圧力がかかったら火を弱めて15分を目安に煮て火を止める。
4. ピストンが落ちたら蓋を開け、塩を加え、そのまま冷めるまで触らずに寝かせる。



←真っ黒な黒豆にしたいので色素を落ち着かせるために鉄卵を入れて煮ます。  
ホームセンターや東急ハンズに行けば売ってますよ。  
ハローキティとかちょっと不気味。



←黒豆とお砂糖の割合は1:2くらいで。お砂糖が多いほどきちんと保存がききま  
す。少なくあっさり仕上げたい場合は控えめに。  
ただし、傷みやすいので早めにお召し上がりくださいね。  
お鍋に分量の水、砂糖、キティ（鉄卵）を入れて加熱しシロップを作ります。



←お砂糖がしっかり溶けたら、ここで黒豆をざっと洗ってシロップに投入。  
すぐに火を止めて一晩かけて黒豆にシロップを吸わせませす。



←翌日。戻ってる。さ、加熱！



←沸騰とともにアクがモコモコ出てきました。  
しっかりすくいます。



←蓋をし、加圧します。シューーと勢いよく蒸気が出たら、火を弱めて  
15 分を目安に加熱。火を止めてピストンが落ちるのを待ちます。

蓋を開けて硬さチェックを。もう少し柔らかめがいいなという場合は蓋  
を開けたまま煮るか、もしくは更に 1-2 分加圧してもいいでしょう。最  
後に塩をひとつまみ。以上！あまりにも簡単で拍子抜けしちゃう。

★新豆は煮ている時に色素が薄くなりますが、煮汁に 2 日ほどつけておくと黒さが  
定着します。

※圧力鍋がない場合は、注ぎ足す熱湯以外は同じレシピとなります。

材料)

黒豆 150g

A=水 1500cc、グラニュー糖 300g

塩ひとつまみ

作り方)

1. 鍋に A、鉄たまごを入れて火にかけ、沸騰して砂糖が溶けたら火を止める。
2. 黒豆は水でさっと洗い、1 に入れて最低 5 時間ほど置いて戻す。
3. 火にかけ、沸騰したらアクをきっちりとすくい、落とし蓋をし、煮汁の表面がふらふらと揺らぐくらいの火加減で 5 時間（新豆なら 3 時間）を目安に静かに煮る。途中、沸騰した湯を注いで豆が煮汁から出ないように気をつけながら柔らかくなるまで煮る。
4. 仕上げに塩を加えて冷めるまで置く。



←お豆さんが煮汁から顔を出さないように落とし蓋をします。  
水分足りなかったら沸騰した湯を継ぎ足してください。水を注ぐとシワが寄るので気をつけましょう。

## 黒豆

京丹波町は黒豆の産地。初秋に早生の黒枝豆を今年は何度いただいたことか。

このお正月用の美味しい黒豆にするために、初秋に収穫して間引くことは大切な作業。

「頼むからもらってって！」と懇願されたのは嬉しかったな。今年収穫した黒豆で作りました。黒豆の煮方ってとても難しいイメージがあるんですが、私のレシピはシロップに直接ドボンと入れて、圧力をかけるだけ。圧力鍋をお持ちでなかったら、砂糖の分量は変えなくていいので、煮詰まる前に都度熱湯を加えて柔らかくなるまで煮てください。

案外ストーブの上に置いておいたら、あっという間に柔らかくなっているものです。

お伝えしたいこと)

**Step 2**までしてありますのですぐに加熱できます。袋の中身を全てお鍋に入れて **Step 3**から初めてください。お持ちの鉄玉子を

入れ、アクを 3-4回すくって（あまり熱心を取る必要はありません）加圧してください。

※念のため鉄玉子をお持ちでないことも考慮して鉄玉子を入れて戻しておきました。お持ちでない場合でもそのまま茹でて頂いても大丈夫です。

賞味期限) 1月1日要冷蔵。2日以降はシロップごと冷凍して2週間以内に食べきってください。

