

# RECIPE



今月のレシピ（1月30日更新）

## 「御一日ご飯」

「平野寿将 大地に向かってごちそうさま」（家の光協会）24P

平野家では毎月一日に先月の感謝と今月もまめなように、と気持ちを込めて夕食に出されるおなじみのご飯。お赤飯ほど難しくなく、豆を水につけたりといっためんどろもない、簡単な縁起物料理。

### ■材料・4人分

米：3カップ

黒豆：50g

塩：少々

### ■作り方

- （1）米はとぎ洗いし、ざるに挙げて15～30分置いておく。黒豆はフライパンに入れ、軽く塩味をつけ、弱火7～8分からいりし、塩をふり掛ける。
- （2）米と黒豆を合わせ、Aの中に夏なら30分、冬なら一時間つけ、炊き上げる。
- （3）茶碗によそってから、軽く塩をふる。