

● 北の赤飯

栄養成分 1人分

エネルギー	339kcal
たんぱく質	7.0g
カルシウム	26mg
食塩相当量	0.6g



材料 4人分

米	1合
もち米	1合
水	適量

小豆(乾)	40g
水	2カップ

【A】

砂糖	大さじ3
酒	小さじ2
塩	小さじ1/3
だし昆布	2×3cmを2枚

黒煎りごま	適量
-------	----

作り方

- 1 米ともち米は混ぜて洗い、ざるに上げておきます。
- 2 小豆は洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけ、沸騰したら茹でこぼします。小豆を鍋に戻して水2カップを加えて再び火にかけ、沸騰後弱火で20～30分茹でます。(ややかために火が通るまで。途中、小豆が常に水をかぶっているように水を適宜足します)茹で上がったたら、茹で汁は捨てずに豆と茹で汁とに分けておきます。
- 3 炊飯器の内釜に①を入れ、②の小豆の茹で汁に水を足して2合(360ml)にして加えます。さらに茹でた小豆とAを加えてよく混ぜ、普通に炊きます。
- 4 器に盛り、黒ごまをふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

お赤飯は、開校記念日や卒業の頃などに出しますが、豆が嫌いといって敬遠する子どもがけっこういます。でも、このお赤飯なら大人気! その秘密は、甘みがあるからです。砂糖を入れた甘いお赤飯は、青森や秋田など北国の一部地域で古くから作られ、親しまれています。北海道では小豆のかわりに甘納豆を使う地域もあるそうです。お赤飯の米はもち米100%ではかたくて重い口当たりになるため、普通の米と半々にして炊きます。「やわらかくてもちり」は、子どもたちが大好きな食感です。