

お赤飯

入園(所)や卒園・七五三などの日を祝して作ります。



材料(4個分)	分量
米	1/2 合(75g)
もち米	2 合(300g)
水+小豆のゆで汁	500cc(2.5カップ)
小豆 または ささげ	30g
【ごま塩】	
└ 黒ごま	大さじ3
└ 塩	小さじ1/2
└ 水	小さじ1

【作り方】

1



小豆を洗い、鍋に小豆と小豆がしっかりかぶる位の水を入れて、火にかけ、沸騰したら一度茹でこぼす。

2



再度、鍋に小豆と小豆の5倍量の水を入れ、中火でコトコト茹でる。指でつまんでつぶれる位になったら、豆と煮汁を分ける。(煮汁は捨てない。)

3



米ともち米は、合わせて洗い、ざるにあける。

4



炊飯器に洗った米ともち米を入れ、小豆のゆで汁と水(合わせて400cc)を入れ、最後に茹でた小豆をのせて普通に炊く。

5



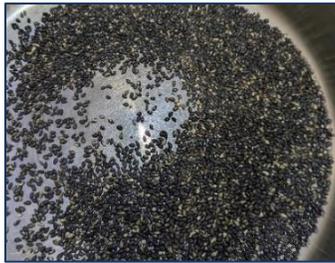
炊きあがったら、全体をさっくりと混ぜる。

ごま塩の作り方

手作りの「ごま塩」を作ってみましょう!



なべに分量の黒ごまと水、塩を全て入れて、よく混ぜる。



弱火で加熱しながら、よく混ぜる。
4~5分、加熱して、さらさらになったら、清潔な容器に入れる。

お赤飯について

もち米に小豆やささげを混ぜて炊き上げた日本の伝統的な料理です。古代中国から伝わった「赤米」を神様に備える風習が伝わったといわれています。赤色は邪気を払い、災いを避けるとされ、おめでたい席で振舞われます。

