



黒豆

家族の健康と繁栄の願いをつめこんだお正月料理。
今年は手作りしてみませんか。
黒豆は「健康でまめまめしく働けるように」という、
お正月らしい縁起をかついでのいわれが
伝承されています。

【一口メモ】

「お正月料理のいわれ」

数の子…子孫繁栄
だいたい…代々家が栄えるように
田作り…五穀豊穡
レンコン…先が見える
えび…腰が曲がるほど長寿を祝う
かまぼこ…初日の出
栗きんとん…黄金の金運

【材料】(4人分)

黒豆…………… 2カップ
塩…………… 大さじ1/2弱
しょうゆ…………… 40cc
タンサン…………… 小さじ1弱
砂糖…………… 160g
湯…………… 4カップ
水…………… 40cc

【作り方】

- ① 黒豆はきれいに洗い、ゴミや割れた黒豆は除く。
- ② 鍋に湯と調味料をすべて入れ、沸騰させ、①の黒豆を入れ、ふたをして火を止め、そのまま一晩おいておく。

- ③ 翌朝、②に落としふたをし、火にかける。
- ④ 煮立ったら水を落としふたの周囲から入れ、火をごく小さくし、約5～6時間煮る。(沸きこぼれないように注意)
- ⑤ 汁と黒豆がひたひたになるまで煮つめる。やわらかくなっているのを確かめ、完全に冷め

てからふたを取る。

※① 鍋が温かいうちにふたを取ると豆にシワがよるので注意。

② 汁ごと冷凍しておくいつでも食べられるので便利。