

あたらしい年がまめに働き、健康に暮らせるように

黒豆煮

材料

黒豆	100g
重曹	小さじ1/2
調味料	
└砂糖	80g
└塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2



作り方

1. 黒豆は水洗いしてざるにあけ、水切りしておく。
2. 鍋に水600ccと調味料を入れ、沸騰させ
火を止めて黒豆、重曹を入れ、そのまま一晩つけておく。
3. 翌日になったら鍋に火をかけ、沸騰させてから
弱火にしてあくをとり、おとしぶたをして2時間ぐらい煮る。
(途中、黒豆が煮汁から顔をださないように、ぬる目の差し水をしてあげる)
4. 黒豆の硬さを確認してしょうゆを加え、
少し煮てから火を止め、味をしみ込ませる。