

香ばし黒豆茶

甘みと香ばしきでほっと一息。

体の中の要らないものを外に出してくれるという黒豆を、手軽なお茶にして日々の暮らしに取り入れてみませんか？

濃い目に煮出せばとろりとしたお茶が楽しめます。



【材 料】 * * * * *

■黒豆 200g

■水 1L

【作り方】 * * * * *

- ① フライパン（コーティングされていないもの）に黒豆を入れて弱火で炒り、写真のように弾けて甘く香ばしい香りがしてきたら火を止める。
- ② やかんに水と茶パックや布袋に入れた黒豆を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして20分程煮込む。

*黒豆を炒って冷まし細かく砕いたものを使うと、穀物の味が出やすい。

*出がらしは捨てずに米と一緒に炊いたり、おかずに混ぜたりして食べてください。




web



facebook



instagram

 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト