

# 煎り黒豆ご飯



お正月に限らず年中摂りたいスーパーフード・黒豆は、煎り黒豆にしてストックしておく  
ととても便利。煎り黒豆の作り方と、それを使った簡単な黒豆ご飯のレシピです。

## 【材料】

- 黒豆（乾燥） 1カップ
- 熱湯 3カップ



## 【作り方】

- ①たっぷりの水で黒豆をよく洗い、ザルに上げる
- ②大きめのボウルに移し、3カップの熱湯を注ぎ、1時間浸水させる
- ③オーブンを160度に予熱しておく
- ④ザルに上げて水切りした黒豆を天板に広げ、90分間ローストする  
(鉄のフライパンで、弱めの中火で30分乾煎りするのもOK!)
- ⑤乾燥剤と一緒に瓶に入れ、常温で保管する

## 【アレンジレシピ:煎り黒豆ご飯】

- 米 3合
- 水 米3合分の標準量
- 煎り黒豆 1/2カップ
- 塩麴 大さじ3(または塩 大さじ1)
- 酒 大さじ3

上記全てを炊飯器に入れて炊けば出来上がり!



★黒豆の魅力や、煎り黒豆のその他のアレンジ方法に  
ついてはこちらの動画でも詳しくご紹介しています▶▶▶



HIDANOWA IG



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし