

赤飯のつくりかた



☆ 簡単な小豆の煮方

- 1 小豆1合（150g）をこすり合わせるようにしてしっかり洗います。
- 2 鍋にカップ3の水を入れ、お湯を沸かします。
- 3 沸騰する手前ぐらいで小豆を入れる。フタをして中火で約40分。圧力鍋なら7分。
- 4 一度上下を軽く混ぜて、カップ1杯のびっくり水を足します。
- 5 小豆の煮汁をとっておく！

☆ お赤飯

<材料>（四人分）

もち米 3合 煮た小豆 50g 塩小さじ1 小豆の煮汁 あるだけ

- 1 もち米は炊く1時間ほど前に洗ってざるにあげておく。
- 2 炊飯器に1のもち米を入れ、なるべく高い位置から小豆の煮汁をそそぐ。
- 3 炊飯器の目盛りに合わせて水加減する。上に煮小豆と塩を加える。
- 4 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったら出来上がり。

北海道十勝 森田農場

寝かせ玄米（酵素玄米）のつくりかた



小豆と玄米を一緒に炊いた「寝かせ玄米（酵素玄米）」がブームです。
保温モードにしておくと1週間ほど日持ちします。いつでも食べられるのが嬉しいです。



<材料>（4人分）

玄米3合 小豆 70g お塩 3g

- 1 玄米と小豆を混ぜて、一緒に丁寧に洗う。そのまま1時間ほど水（お湯）に漬けておく。
- 2 これを炊飯器の「玄米」モードの水加減に合わせて、「玄米」または「玄米活性」モードで炊く。
- 3 炊きあがったら、一度混ぜて、そのまま「高温」で保存。

小豆は栄養の宝庫

- ポリフェノールはワインの2倍
- 食物繊維はごぼうの3倍
- 鉄分はほうれん草の6倍
- カリウムはバナナの4倍

本店サイト:www.azukilife.com 森田農場 で検索

楽天サイト: www.rakuten.co.jp/mameichizoku/ 豆一族 で検索

株式会社 A-Netファーム十勝 森田農場

農場所在地 〒089-0356 北海道上川郡清水町羽帯南2線106

事務所 〒089-0374 北海道上川郡清水町御影東四条3丁目15-5