

土からキッチン～『黒豆と梅干のおこわ』～健腸レシピ

2023年1月24日

みなさん あけましておめでとうございます 🌱

少し遅い挨拶になってしまいましたが、今年も皆さまの健康を応援できるレシピの発信をしていきたいと思っております 😊 何卒宜しくお願いいたします。

さて、年末年始はたくさんご馳走を召し上がられましたか？ 😊

そろそろ胃の疲れもでてくるかと思います。そして寒さも厳しくなってきたので血行も悪くなりがちですね。内臓も冷えると消化不良に繋がったり、便秘や下痢につながったりもします。

消化の良い食べ物、からだを温める食べ物で、腸活&温活していきましょう。

今日ご紹介するのは、お正月にあまった食材を利用して作る「黒豆と梅干のおこわ」です。

黒豆は浮腫みを改善し巡りを良くしてくれます。梅干しは血行促進に役立ち、もち米は体を温めてくれますよ～。

今日使用したもち米は、日進市のいろや農園さまのもの。有機栽培に取り組まれている農家さんの美味しいもち米で、日進市推奨の「こはるもち」という品種です。

そしてお米は東郷町の近藤さんが作っている「チリリンべったん諸輪米」を贅沢にも使用しました 😊 不通に食べても最高に美味しいお米です。東郷町のコンドウコーヒー店で購入することができます※人気のため売り切れている場合もあります。

黒豆のまた違った食べ方がお試しいただけます。お正月のあまったものがあれば作ってみてくださいね。

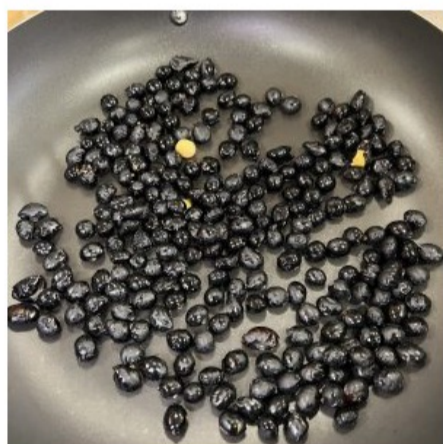
〇材料

もち米（日進市産こはるもち） 3合
お米（チリリンべったん諸輪米） 3合
黒豆 150g
梅干 4個
塩 小さじ1
ゆかり 適量



作り方

- ①もち米と米は同量で洗って1時間程水につけておき、通常の水の量を入れておく。
- ②梅干しは種を抜いておく。
- ③黒豆をフライパンで空炒りし香ばしい香りがたってきたら火をとめ、そのままお米の上に入れる。



- ④③に梅干しと塩を足して普通に炊飯器で炊く。



- ⑤炊き上がったご飯を軽く混ぜ合わせ、器に盛り付けたら上にお好みでゆかりをふって出来上がり。

