



ささげ豆ご飯

ちょっと一言!

秋穂八十八ヶ所は今から約280年前に四国霊場の御符と御砂を受け、この地に霊場を定め始められたといわれています。今もお大師参りの方々に「ささげ豆ご飯」で接待しており、地域の大切な「食」として伝え続けたいと思っています。ささげ豆は栽培しやすく、小豆の代わりとして使っていたようです。

作り方

- ① 鍋にささげ豆と水を入れ、一度沸騰させ、あく抜きをする
- ② 鍋の水を入れ替えて、ささげ豆の芯が残る程度まで煮詰める
(豆の煮汁は20ccとっておく)
- ③ 炊飯器に米・もち米・ささげ豆・豆の煮汁・塩・昆布茶・酒を入れ、水加減を調整し、炊きあげる
- ④ 炊きあがった「ささげ豆ご飯」を器に盛り、お好みでごまをふりかける

〈調理のポイント〉

豆の煮汁の量でご飯の色が変わります。ささげ豆からも色が出るので、水加減をする時に注意すること(うっすら色が付く加減を覚えましょう)

材料(4人分)

米	2合
もち米	0.4合
ささげ豆	20g
豆の煮汁	20cc

【調味料】

塩	6g
昆布茶	少々
酒	少々
ごま	適量

レシピを作った団体・人
山口市生改連