

今年は

上野の黒砂糖

で風味豊かな黒豆を作ませんか!



シワの寄りにくい黒豆を作るコツ

- ・黒砂糖を加えると泡がふくので弱火で。(火の元には注意)
- ・甘さはお好みで、お砂糖の量を調整してください。
- ・豆の固さを見る時は、やけどに充分ご注意ください。



レシピは裏面

黒豆の黒糖煮



料理研究家足立敦子先生

おすすめレシピ

材料

- 黒豆(丹波産).....150g
- 水.....適量
- お湯.....6カップ
- 上野の黒砂糖.....150g
(固形・粉状どちらでも可)
- 醤油.....小さじ1杯
- 重曹.....少々



作り方

- ① 鍋にAを入れ 人肌ぐらいの温かさにした後、黒豆(洗ったもの)を入れて一晩おく。
- ② ①を火にかけてひと煮たちさせ、アクをとる。その後、中火から弱火で豆が指でつぶれるぐらいになるまで、水を加えながら煮る。(固さはお好みで)(煮る際はふきこぼれに注意)
- ③ お好みの柔らかさに煮えたら鍋にヒタヒタの状態のまま冷ます。



※早目にお召し上がり、残ったら冷凍保存してください。

こんなに広がる黒豆の楽しみ方

