



栗おこわ



■材料

もち米 2.5C 栗 8コ
ささげ 50g ごま塩 少々

■作り方

- ①栗は鬼皮、渋皮をむき半分に切る。
- ②ささげはさっと洗い、鍋にたっぷりかぶる様水を入れ、火にかけてぐらっとしたらその湯はすてる。さらに水を入れ、ぐらぐらとして3～4分中火にかけ赤く澄んだ色がでたら汁をこし2Cはかっておく。
- ③②のささげはまだ堅いので、さらにひたひたに水を入れ、豆がやわらかくなるまで煮る。
- ④もち米はさっと洗い、カマに入れ②のゆで汁、③の豆、①の栗を入れ炊く。
- ⑤炊けたらごま塩をふる。