

## 【材料】

黒豆	300 グラム
砂糖	200 グラム
塩	大匙 2分の1
しょうゆ	50cc
重曹	小匙 2分の1
水	2L
鉄玉子または錆びた釘	5~6cm 15本程度

## 【作り方】

- ①黒豆のごみを取って洗い、ざるに上げる。
- ②釘をざっと洗って、ガーゼなどに包み口を縛る。
- ③大きめの深鍋に分量の水を入れ、沸騰したら重曹、砂糖、塩、しょうゆ、釘を入れる。  
次に火を止め、黒豆を入れる。
- ④そのまま4~5時間放置する。
- ⑤鍋を強火にかけ、沸騰寸前で火を弱めて丁寧な灰汁をすくう。

- ⑥さし水 100cc を加えて煮立ちを止める。もう一度繰り返して、濡らした落し蓋をする。
- ⑦外蓋もして吹きこぼれないようにごく弱火で8時間程に続ける。
- ⑧豆が膨らみ、煮汁がひたひたよりやや多めになったら火を止める。
- ⑨煮汁につけたまま(釘もそのまま)一昼夜置いて味を含ませ完成。

<おすすめポイント> 多めに作って冷凍をしておけば、あと一品に、子どものおやつにと助かります。お砂糖の量はお好みで加減できます。