

黒豆の梅干し煮

2013.11 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

黒豆 1 と 2/3 C (200 g)
梅干し 大 5 個
砂糖 200 g
しょうゆ 大さじ 1

【作り方】

- ①黒豆(ポイントA)はざっと洗い、3倍量の水に一晩つけ、ふっくらもどす。
- ②圧力鍋に①と戻し汁ごと入れる。全体量が、鍋の深さの1/4以下になるように注意する。
- ③蓋をしないで強火にかけ、沸騰したらアクを除き、砂糖、しょうゆ、梅干し(ポイントB)を加える。
- ④付属の蒸しかご(または蒸し板)をかぶせて落とし、ふたとし、ふたをして強火にかけ、圧力がかかったら、弱火にし、11分加圧し、自然放置する。

※甘さ控えめの半量の分量

黒豆 100 g 3倍の水 450 cc
砂糖 90 g しょうゆ 大さじ 1/2 梅干し 2個と半分
加圧 8分