

赤飯

栄養価(1人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 344 kcal |
| たんぱく質 | 7.8 g |
| 脂質 | 1.6 g |
| 炭水化物 | 71.0 g |
| 食物繊維 | 2.8 g |
| 塩分 | 0.7 g |
| カルシウム | 26 mg |



材料(4人分)

| | | |
|-----|-----------|-------|
| もち米 | 320g 2カップ | |
| あずき | 50g | |
| 振り水 | 適宜 | |
| A | あずきの煮汁 | 200cc |
| | 塩 | 3g |
| | 酒 | 12cc |
| | <ごま塩> | |
| B | ごま | 4g |
| | 塩 | 8g |
| | 道明寺粉(炒る) | 8g |

作り方

- ① もち米はぬるま湯に4時間浸し、水を切る。
- ② あずきは洗って8分目に煮て、あずきと煮汁を分けておく。
- ③ 蒸し器にぬれ布巾を敷き、①とあずきを入れて強火で蒸す。
- ④ 途中②のあずきの煮汁に水と塩、酒を合わせた振り水Aを4~5回振り、40分程度で蒸し上げる。
- ⑤ 盛り付けて混ぜ合わせたBを添える。



ひとくちメモ

赤飯は“晴れの日”のお祝いに使われる。昔のもち米を蒸して常食にしていた風習が現在に残ったものである。あずきまたはささげを用いるが、ささげはあずきより大粒で皮はかたく、割れにくいので関東では縁起をかつぎ赤飯に使われる。色が均一で粒がそろい、割れた豆などが混ざっていないものを。あずきには、特殊成分としてサボニンがあり、食物繊維とともに、通便効果や肝臓および血漿コレステロール低下作用がある。調理のポイントは、あずきの煮汁は捨てずにとっておき、もち米を洗って煮汁に一晩浸し、蒸すときに振り水として加えるとあずきの色素で色がつく。また、赤米を使用しても良い。

