



## きんときまめ 金時豆おこわ

**材料** (4人分) <金時豆の甘煮> 金時豆(乾燥) 2  
カップ(300グラム)、さとう200グラム、塩小さじ  
2分の1、水1リットル(5カップ)

<おこわ> もち米2カップ(300グラム)、金時  
豆の甘煮80グラム、塩小さじ2分の1、金時豆の  
煮汁大さじ2、水160ミリリットル

### つくかた 作り方

①金時豆を洗い、たっぷりの水に2時間以上つけてから、弱火で煮る。ぶくぶくわいたらざるに上げて煮汁をすてる(これを豆の渋切りといいます)。

②なべに水1リットルと①の豆を入れ、落としぶたと着せぶた(なべにもふたをすることです)をして、弱火でやわらかくなるまで煮る。

③豆がやわらかくなったら火を止めて、塩とさとう100グラムを入れて混ぜ、10分そのままおく。残りのさとう100グラムを入れて弱火で温めて火



(左から) 乾燥状態の豆、水につけた後の豆、煮上がった豆

### 最初に豆を煮た汁は捨てる



を止め、そのまま30分おいて味がしみこんだらできあがり。

④おこわをたく。もち米はこぼれないようにざるに入れてとぎ、たっぷりの水に2時間ひたしておく。

⑤もち米の水を切って炊飯器の内釜に入れ、金時豆の煮汁と水、塩を入れる。この米の上から金時豆の甘煮を入れ＝写真⑥＝、炊飯器のスイッチを入れる。

⑥たき上がったら、豆がつぶれないようにしゃもじでやさしく混ぜてできあがり。



### 今日のポイント

●昔むかし、金時豆の甘煮がふだんから食卓にあった氷見(富山県氷見市)では、この甘煮を使って手軽におこわを作っていました。それが現代まで受け継がれています。市販の金時豆の甘煮を利用する場合は、煮汁がないのでさとう小さじ2を入れ、水は190ミリリットルにしましょう。「豆の渋切り」とは豆の皮にふくまれている渋みや苦みのもとになるタンニンを取り除くことで、舌ざわりもよくなります。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター 円佛さち、梶 明美

キッズキッチン協会 子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。