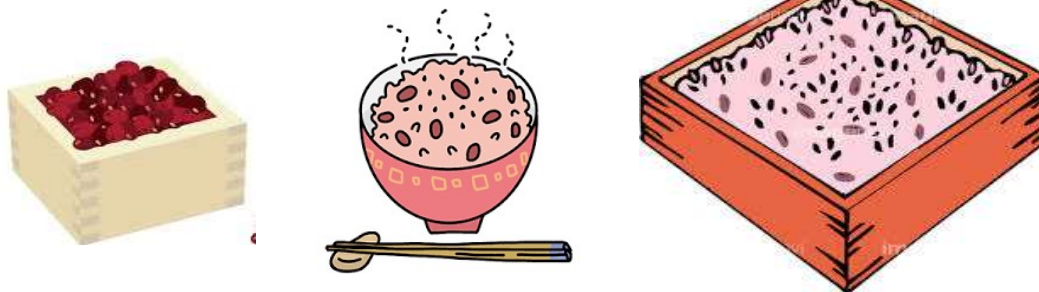


11月15日は46年目の開校記念日です

日本では古来より「赤色」には邪気を祓ったり災いを避けたりする力があるとされていたため、赤色のご飯を食べることで厄払い・邪気払いをしてきました。

めでたい日やお祝い事の時に食べる「赤飯」は、もち米に「小豆」または「ささげ豆」を混ぜて蒸したごはんて、日本の伝統的な料理です。ご飯を赤く染める方法として、身近な小豆（あずき）を使って色づけする方法がとられるようになりました。

日本人は昔から、小豆の赤色に特別な効果を認めていました。小豆にはビタミンB1が豊富で、病気を防ぐ重要な食品でした。



令和2年11月13日（金）実施

材料	4人分量 (g)	作り方
【 赤飯 】		
うるち米	300	① 小豆は洗い、たっぷりの水でゆでる。 沸騰したら、全部湯をすてもう一度ゆでる。(ゆでこぼす) ② 小豆はかためにゆでて、ゆで汁は取っておく。 ③ 米・もち米は洗い、ざるにあげておく。 ④ ②の小豆とゆで汁、水(定量より大さじ1杯程減らす)、食塩を加え炊飯する。
もち米	90	
乾燥小豆	40	
塩	3	
いりごま	少々	

小豆のアク抜きについて

水洗いした小豆(水に浸す必要はありません)をたっぷりの水を入れた鍋に入れ火にかけ、ゆでます。

沸騰したら、小豆をざるにとり、1回目のゆで汁はすぐ捨てます。(1回目はアクが含まれているので使いません。)

再度新しい水を沸騰させて柔らかくなるまでゆでたゆで汁はあざやかな赤色になるので、炊飯に使います。



赤飯はもち米を蒸して作る方法が昔から行われてきましたが、うるち米を混ぜると家庭用炊飯器でも炊くことができます。

もち米はうるち米の3割くらいにすると炊きやすくもちもち感も残るのでおすすめです。

もち米だけで炊ける炊飯器もあります。

