



“ほめられるおせち”づくりにチャレンジ!

『黒豆』

おせちの代表格ともいえる黒豆。難しいイメージとは裏腹に、手順は意外にも簡単。コツをマスターして、しわの寄らないふっくらとした黒豆をつくりましょう。

[材料]

●黒豆(乾燥)…300g ●A…水 1.4ℓ、砂糖 250g、しょうゆ 大さじ2 ●古釘…2～3本

[作り方]

- ①黒豆を煮汁でもどす — 鍋にA、ガーゼに包んだ古釘を入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、洗った黒豆を入れて一晩おく。
- ②煮てアクを取る — ①の鍋を中火にかけ、沸騰したらアクを取る。
- ③水をたしながら煮る — 黒豆が煮汁から出ないように、途中で水を加えながら弱火で5時間ほど煮る。
- ④できあがり — 黒豆を指でつまみ、軽く押してつぶれるくらいまで柔らかくなったら、火を止めて冷まし、味を含ませる。



今回の先生は、
料理家 太田 静栄さん

辻栄養士専門学校を卒業後、上京。フードスタイリストに師事後、フードコーディネーターに。料理本のレシピ作成やスタイリングに加え、企業の商品パッケージのコーディネートやレシピ開発等に携わる。

レシピが見られるのは…

太田 静栄 (著)、
ei cooking編集部 (編集)

1日で作れる人気のおせち17品のレシピ集。数の子、栗きんとん、伊達巻き、西京焼き、煮しめなど三段重の定番レシピを紹介。重箱詰めの基本、盛りつけのコツなども。

