

小豆雑煮



お正月の雑煮は地方によって様々だが、鳥取県中部の雑煮は、小豆の煮汁に柔らかく煮た丸餅が入ったものが主流。煮汁が多いものから少ないもの、砂糖で甘くしたものや少数派だが塩味のものもある。

元旦の朝に、おせちと一緒に食べられるが、おせちの塩気と小豆雑煮の甘みが絶妙である。

小豆は、昔から慶事に赤飯や餅のあんなどとして、生活の節目に登場する食材である。栄養的にも優れる小豆で雑煮をつくり、新年に食して祝う。

<材 料> 4人分

丸餅	4個 (1個35g)
小豆	1/2カップ(80g)
砂糖	60g
塩	少々

<作り方>

- ① 小豆はたっぷりの水に入れ、煮立ったら水を捨てアク抜きをする。これを2回位くり返す。その後に新たに水2カップを加えて柔らかくなるまでゆでる。
- ② 砂糖を加えて7分か8分煮て、味を馴染ませる。好みて少量の塩を入れても良い。
- ③ 別の鍋で小餅をゆで、柔らかくなったら②の小豆汁に入れる。



※栄養価(1人分)

エネルギー:197kcal、たんぱく質:4.9g、脂質:0.4g、食物繊維:5.2g、カルシウム:15mg、鉄:0.3mg、食塩:0.5g

《参考文献》 農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」