

■ 4人分

五郎島金時のごはん

所要時間 50分

材 料

米	2合	
水	2合(360cc)	
さつまいも	(中) 1本	
A	塩	小さじ3/4
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
ごま塩	適量	

作り方

- ① 米は洗い、たっぷりの水で米が白くなるまで水をすわせ、ザルで水気をしっかり切る！
さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切り、水に5～6分つけておく。(あく抜き)
- ② 炊飯器に①の米・水・Aを入れてまぜあわせ、さつまいもを上に乗せて炊く。
器に盛り、お好みでごま塩をのせる。

※ごま塩…【黒ごま・水各大さじ1、塩小さじ1/2】をフライパンに入れ、弱火で水分がなくなるまで火にかける。

Check Point

お米が白くなるまで待ちましょう。

わらびもち

■ 4人分

材 料

わらびもち粉	40g	
砂糖	大さじ2	
水	240cc	
B	黒砂糖	20g
	砂糖	10g
	水	大さじ2
きな粉	適量	

作り方

- ① 鍋にわらびもち粉・砂糖・水を入れてよく混ぜる。
中火にかけてへら等でたえずかき混ぜ、透明に近い色になったら火を止める。
- ② 熱い内に、水でさっとぬらしたバットなどに①のわらび餅を入れて
表面を平らにし、冷水で冷やす。
- ③ 冷めたら水で濡らした包丁で切り分け、きな粉をまぶして黒蜜をかける。

【黒蜜の作り方】

耐熱容器にBを入れ、良く混ぜ合わせる。500wのレンジで2分加熱する。



所要時間 20分



Check Point

わらびもちを冷やしすぎると固くなります。