

小豆粥

小正月（1月15日）は「小豆粥」を食べる風習があります。小豆の赤色が魔よけの色として縁起がよく、一年間の邪気を払うとされています。作る手間は少しかかりますが、日本の伝統文化に触れる時間も、ときにはゆっくりととってはいかがでしょう。

<材料>

（3～4人分）

米 1合

小豆（乾燥豆） 45g

塩 適量

- 1、小鍋に洗った小豆と、水をひたひたに入れ強火にかける。沸騰したら一度お湯を捨てる。
- 2、「1」に、もう一度水をひたひたに入れ、指で押してくぶれるくらい（硬め）に煮る。茹であがったらざるにあげる。【茹で汁は残す】
- 3、「2」の茹で汁と水をあわせて7カップにし、鍋に入れる。冷めたら研いだ米を入れ、30分ほど吸水させる。
- 4、「3に」「2」の小豆を入れ軽く混ぜ、火にかける。
- 5、炊き上がったからお好みで塩を加えて完成。