

高麻市の食材を使ってチャレンジ!



カンタン クッキング

Vol.06

まさめ豆ご飯

レシピの提供: 食生活改善推進会

材料(3合分)

まさめ豆	30g
お米	2合
もち米	1合

1人分の栄養量

- ▶エネルギー246kcal
- ▶たんぱく質5.3g
- ▶脂質0.8g
- ▶炭水化物55.3g
- ▶食塩相当量0.0g



1 まさめ豆は、水に一晩つける。

2 水を捨てて、一度洗う。

3 ひたひたの水(豆がかぶるくらい)で、20分程度煮る。

4 お米ともち米を洗って炊飯器に入れ、3合分の水を入れる。水気を切った③とあわせて、通常通り炊いたら出来上がり。



食生活改善推進会より

まさめ豆とは、小豆に似た豆で、九州地方でよくみられます。使い方は小豆と同じで、お団子のあんことして使っても美味しく頂けます。昔はお盆には黒の方が合うとして、よく使われていました。お盆前に収穫され道の駅等に出回る食材で、長期保管は可能ですが、その時期にしか出回らないので、お店等で見かけた際には、是非購入してみてくださいはいかがでしょうか。