

わが家の一品

スローライフ

スローフードのススメ

黒豆の打ち豆ご飯

今年9月から10月にかけて募集した「第1回わが家の自慢・豆料理コンテスト」に、18品の応募がありましたので、このコーナーでご紹介します。

第1回目は、優秀賞に輝いた今井豊子さん（前田）の「黒豆の打ち豆ご飯」です。

豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、良質のたんぱく質を含み、加熱すると消化酵素の働きを阻害する物質が失われて消化が良くなります。

また、大豆の脂質は、血中コレステロールや血圧を低下させる作用もあるなど、健康づくりには欠かせない食材です。

「黒豆の打ち豆ご飯」のつくり方

【材料（4人分）】

・米…2合 ・黒豆…1/2カップ ・干しホタテ貝柱…80g、
・酒（煮切り）…大さじ3 ・しょう油…大さじ1 ・塩…適宜
・大葉…適宜 ・白ごま…適宜 ・昆布…適宜

- ① 黒豆は、一晩水に浸して戻し、打ち豆にする。
- ② 米を①の黒豆を加える。
- ③ 鍋に酒としょう油、貝柱を入れて火にかけ、一煮立ちさせる。
- ④ ②の米に、③の煮汁と水、細く切った昆布を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がりの際に③の貝柱を入れて蒸らし、塩をふって好みの味加減にし、白ごまを加える。
- ⑥ お皿などに盛り付けて、上に大葉の干切りをのせて出来上がり。

【応募者のコメント】

私は豆ご飯が好きですが、この黒豆ご飯は、山形出身の母が作ってくれて、おいしかったのを思い出し、少しアレンジしてみました。

今回は、ホタテの干し貝柱を使いましたが、アサリやアミ等の田煮やスルメなど、手元にあるものをプラスして作っています。

ひとのうごき

（平成16年11月1日現在）

人口	今月 （前月比）	昨年同月
男	3,393人 （+4人）	3,454人
女	3,450人 （+8人）	3,498人
計	6,843人 （+12人）	6,952人
世帯数	1,871戸 （+3戸）	1,782戸

◆◆ 10月1日～30日までの人口動態 ◆◆
 転入 17人 転出 6人
 出生 6人 死亡 5人

（国勢調査に基づき増減された現住人口）

R100

広報 いいたて

は再生紙を使って作られています



第1回豆料理コンテスト
優秀賞の黒豆の打ち豆ご飯



健康フェスティバルで表彰を
受ける今井豊子さん

ご寄付ありがとうございます

いいたて福祉会に小林
貞美さん（前田・八和木）
から金5万円、八巻幸子
さん（草野）から金5万
円、星義継さん（伊丹沢）
から金10万円、社会福祉
協議会に須和正則さん
（関沢）から金5万円
社会福祉施設等整備基金
に福島ヤクルト販売（株）Y
L親交会から金1万円
明るい街づくり運動の一
環として東北電力（株）福島
営業所（加藤洋一 所長）
から街路灯10灯を寄付し
ていただきました。あり
がとうございました。
（11月26日現在）

編集後記

今回ふくしま駅伝の取材で、スタートからゴールまで選手を追いかけたが、朝早かったためか、その日がとても長く感じました。しかし、選手たちは、その日のために昨年からの厳しい練習に耐えてきたわけですから、苦労は大きかったものと思います。「小さくても一つにまとまれば大きな結果が出る」、祝賀会での佐藤優也キャプテンの言葉が印象的でした。来年、飯館村チームのさらなる活躍を期待しています。