

<ごはん> 黒米と蓮の実のごはん

米 2 合分	
米	2 合
黒米	5 0 g
蓮の実 (湯がいたもの)	1 8 個程度
水	4 2 0 c c
酒粕 (お好みであれば)	大さじ 1
塩	一つまみ

作り方

1. 米は洗ってざるにあげる。
2. 洗った黒米とともに鍋に入れ、水を注いで 1 時間浸水させる。
3. 塩を入れて混ぜ、炊飯する。

*蓮の実は中華食材店などで売られています。気持ちを落ち着かせたり、胃腸の調子を整えたりする効果が期待できます。

一晩水につけて、翌日たっぷり水で茹でます。灰汁が出てきたら 1, 2 回茹でこぼし、柔らかくなるまで 20 分程度ゆがきます。

(お米に入れて炊く場合は芯がまだ少し硬い位に 10 分くらいゆがいたらオッケイです。)

真ん中に緑の芯がある場合があります。こちらは蓮芯という名前で薬効効果もたくさんあるものでお茶にして売られたりしていますが、とても苦いので今回ご飯に入れるときには除いています。

