

玄米小豆ごはん

材料

・玄米 2.5 カップ ・小豆 1/2 カップ ・黒米 大さじ1 ・水 4 カップ

作り方 圧力なべを使用

ふたをしっかりと閉め、火にかける。始めは強火にする。

おもり（ない場合はピンが上がってから）が回り始めてから、1分ほどそのままにして、圧力をしっかりかけたら弱火にして20分ほど炊く。

最後に30秒ほど強火にして水分を飛ばし、火を止める。まだ圧力がかかったままなのでふたは開けない。

おもり式の場合は15分ほど蒸らし、ピン式の場合はピンが下がったらふたを開ける。おいしく炊けたかどうかは表面にできた穴でわかる。しゃもじで天地返しをしてから食べる。