

茨城県オリジナル品種 常陸大黒の甘煮



○材料 常陸大黒 300g, 上白糖（グラニュー糖）300g, 吸水時の水 豆の4~5倍程度
（重曹を0.3%入れると裂皮を防ぎます）

○作り方

1. 豆をやさしく洗う
2. 厚手の深鍋に入れ、豆が浸るよう豆の4~5倍程度の水を入れ48時間以上吸水させる。
※吸水が十分だと豆が沈み、重量で2~3倍程度になる。温湯を使うと早く吸水する。
3. 戻した豆の水を入れ替え、再びたっぷりの水を入れ強火にかける。
4. 煮立つまで強火にし、煮立ってきたら吹きこぼれないように中火にする。
5. 豆の皮を破かないようにお湯を捨て、もう一度たっぷりの水で豆が柔らかくなるまで極弱火で豆を動かさないよう最低1時間~1時間30分位じっくり煮る。
6. 豆が柔らかくなったら1時間以上火を止めて蒸らす。
7. ひたひた程度に残るように静かに煮汁を流す。
8. 砂糖を3回分に分け、1/3の砂糖を入れて中火で1分煮て火を止めて冷ます。
これを2回繰り返す、仕上げる。



完成品