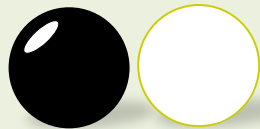


まる まる



# ごはん レシピ

つくって  
たべよう!



「まるまるごはん」は、九州の美味しいお米「にこまる」と、  
甘みのある黒豆「クロダマル」を一緒に炊いたご飯です。

## 材 料

お米：3合  
黒大豆煎り豆：1袋（80g）  
塩：少々  
清酒：少々



## 作り方

- ①お米3合を洗って、少し多めの水加減に調整します。
- ②そこに黒大豆煎り豆1袋（80g）と清酒と塩少々を入れて、炊飯器で炊いてください。



今回ブログで紹介したイベントでは、こちらの商品を試食に使用しました

大豆：クロダマル

九州産黒大豆（煎り豆）

内容量 80g 250円

株式会社千成堂

〒861-2223

熊本県上益城郡益城町小池903

TEL 096-287-3000

<http://sennarido.co.jp/>

お米：にこまる

福岡県みやま市高田町産（生産者：川口 広樹氏）

第15回米・食味分析鑑定コンクール

（主催：米・食味鑑定士協会2013年11月開催）

都道府県別部門：金賞受賞

お取扱店：松尾米穀店

〒835-0115 福岡県みやま市山川町原町408

TEL 0944-67-0467

（「道の駅みやま」などで販売中です）



農研機構

九州沖縄農業研究センター

<http://www.naro.affrc.go.jp/karc/index.html>