

■材料(保存容器大1個分)

乾燥黒豆	150g(1カップ)
水	3カップ
鉄くぎ(あれば)	1〜2本
<調味料>	
砂糖	50g(1/2カップ)
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3



■作り方

1. ボウルに分量の水、砂糖の半量（1/4カップ）、きれいに洗った黒豆を入れ一晩つける。鉄釘をガーゼなどに包んで一緒に入れるとより黒く仕上がる。
2. 圧力鍋に黒豆をもどし汁ごと入れ、蓋を閉め強火で加熱する。圧力がかかったら、2〜3分弱火にかける。
3. 圧力が抜けたら鉄釘を取り出し、残り半量の砂糖・しょうゆ・塩を加えて弱火で煮詰めます。

■ポイント

圧力鍋の種類によって加熱時間が変わってくるので注意。