

## 小豆南瓜 煮汁の少ないもの

### 【材料 5人分】

小豆 1/2 カップ(虫食い豆は取り除く)  
水 適量(小豆の7~8倍)  
塩 小さじ1/2弱  
南瓜 115~150g 2cm大に切る

### 【作り方】

- 1.小豆を洗い小豆の量の3倍量の水を加え、蓋をして中火にかける
- 2.鍋が沸いたら蓋をとり、小豆の生臭さが抜けるまで煮る
- 3.生臭さが抜けたら蓋をして火を弱め、さし水を時々しながら柔らかくなるまで煮る(1時間~1時間半くらい)小豆が柔らかくなったら塩を入れる
- 4.塩がなじんだら3に南瓜を皮目下にして入れる
- 5.南瓜が柔らかくなるまで煮る(15分くらい)

### 【このメニューを選んだ理由】

元々腎臓が弱く、冷えるとすぐに膀胱炎になったり発熱したりしていました。

小豆南瓜を学んでから月に2回は意識的に摂取するようになり、頭寒足熱を心がけ膀胱炎症状や発熱など腎臓に起因する病気にならなくなりました。

その時々体調により小豆南瓜の水分調節をして、摂取しています。

今回は冬であり身体を温めたいので水分は少ない小豆南瓜にしました。

毎回出来上がり方が(水分量や南瓜の甘味の感じ方など)違っており、奥深い料理だと感じています。