



◎赤飯

材料

もち米	1.5kg	A	
小豆	150g	塩	大さじ1
		砂糖	大さじ3~4
		酒	100cc

作り方

1. 小豆を鍋に水を入れ煮る。沸騰したら一度煮こぼし新しい水を加え、小豆の皮に切れ目が入るまで煮る。
2. もち米を洗って、一晚水に浸しておく
3. もち米をザルに移し水を切る
4. 蒸し器に蒸し布を使って3を入れ、20分ほど蒸す。
5. 蒸し上がったもち米をボールに入れ、小豆（煮汁共）とAを混ぜ合わせ、蒸し器に戻し、さらに15から20分蒸す。



◎せんべいおこわ

出来上がった赤飯をせんべいではさみ作ったもの

三戸地域ではどこの地区でも作り、田植え時や農作業等のおやつとして用いられた。