

## 紫黒米ライスプディングのレシピ

### ・ライスプディングとは

ほぼ世界じゅう全てで見られるお米と牛乳を使ったプリン。イギリス・スペイン・ポルトガル・イタリア・ドイツ・ロシア・ルーマニア・オランダ・フランス・トルコなどの伝統的なデザートとして、また、アフリカのロズ・バラ、カンボジアのバナナ ライス プディング、インドネシアのブブル・インジン、ペルー・コロンビアのアロス・コン・レチェなどあげるときりがない。しかし、日本ではあまりなじみのないものである。

### 材料（約 10 人分）

ご飯（紫黒米 1：白米 9）	400 g（約 1.5 合）
牛乳	1L
砂糖（グラニュー糖）	90 g
シナモンパウダー	適量
バニラエッセンス	適量



- 1 白米 9：紫黒米 1 の割合でご飯を炊く。かなり軟らか目に炊くように水を多く入れる。
- 2 牛乳と炊けたご飯を鍋に入れ中火で火にかける。



- 3 砂糖・バニラエッセンス・シナモンパウダーを加える。  
紫黒米自体に甘みがあるので砂糖は控えめでも良い。



シナモンパウダーは適量。

- 4 煮立ってきたら弱火にして、焦げ付かないように  
40 分間ほどかき混ぜて煮詰めていく。



- 5 全体がむっちりとした硬さになったら荒熱をとり、  
型に流し込み、冷蔵庫で冷やせば完成。



完成品。フルーツソースをかけてもよし！