

丹波地方の家庭の味「黒豆ごはん」 (近畿地方:兵庫県)

お節料理に欠かせない黒豆は、健康に良い食材として、豆腐、味噌、コロッケ、ケーキやパン、お茶など、煮豆以外のさまざまな商品に使われ、人気があります。最近では枝豆で食べる機会も増えました。

今回ご紹介するのは、丹波地方のご家庭でよく食卓に上がる「黒豆ごはん」です。黒豆を煮るときに少し取っておいてぜひお試しください。



作りかた

- ① 米ともち米をといで炊飯器にセットし、20分以上つける。
- ② 黒豆(生豆)をさっと洗って布巾で水気を取り、フライパンなどに入れ、弱火でゆっくりと10分程度炒る。(豆が膨らんで皮の真ん中が裂け、ハチマキを巻いたようになる)
- ③ 炊飯器に黒豆と塩を入れ、軽く混ぜて炊く。炊き上がったらく混ぜて蒸らす。

材料(3合分)

米	2.5 合
もち米	0.5 合
(もち米を使わないときは米3合、炊飯の水を少し多めにする。)	
黒豆	0.5 カップ
塩	小さじ 1 弱
水	3 カップ

丹波黒豆

黒豆は、兵庫県丹波篠山地方の昼夜の温度差の大きさと粘土質の肥沃な土によって育まれ、最高のうま味を出します。

栄養面でも、ビタミンB1・B2 やカルシウム、食物繊維、アントシアニンなどを豊かに含みます。特に大豆は「畑の肉」といわれ、他の豆に比べて良質のタンパク質と脂質を多く含みます。



編集協力: 兵庫農政事務所