

黒大豆を知り、味わう

1 黒大豆を知る

(1) 概要

- ・ マメ科ダイズ属
- ・ 品種
丹波黒(川北、波部黒、兵系黒 3 号の 3 系統)、いわいくろ、黒千石、信濃黒
クロダマル、トカチクロ など
- ・ 丹波黒の特徴
世界一大きな豆と言われ、豆の味が濃く、甘みもあり、味がとても良い
皮の表面に白い「ろう粉」を生じる

(2) 丹波黒の歴史

黒大豆は、中国では神話の時代、日本でも平安時代の書物に薬や食物として記載
古くから丹波地方では、田んぼの畦で黒大豆を栽培していた
1716 年発行の篠山^{ささやま}封疆^{ふうきやう}志^しに「黎豆^{くろまめ}」として記載
江戸時代、丹波篠山市川北の黒大豆を青山藩から将軍に献上していた
江戸時代末期、丹波篠山市日置地区で選抜された良種を栽培開始
昭和 9 年(1934)、丹波黒大豆生産出荷組合により「丹波黒大豆」という名称
昭和 16 年(1941)、兵庫県農事試験場が品種特性等試験を行い「丹波黒」と命名
昭和 45 年(1970)から、減反政策^{げんたん}のため米を作らなくなった田での栽培が広がった

(3) 食品としての黒大豆

・ 栄養

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ビタミンB群	食物繊維総量
414kcal	33.9g	18.1g	30.8g	1.00mg	16.0g

(可食部 100g の栄養成分 七訂日本食品標準成分表より)

ポリフェノール(イソフラボン、アントシアニンもポリフェノールの一種)

サポニン、レシチン、オリゴ糖、ビタミンE、

・ 選び方

粒の大きさが揃っているもの、虫食いや傷がないもの、しわがないもの

・ 保存

虫や湿気に弱いため、密閉容器に入れ、冷暗所で保存する

・ 食べ方

煮豆、黒大豆ご飯、サラダなど

2 黒大豆を味わう

(1) 黒大豆の煮豆(圧力鍋使用)

【材料】

黒大豆	砂糖	しょうゆ	塩	水
150g	110g	大さじ1/2	小さじ1/4	3カップ
200g	140g	小さじ2	小さじ1/3	4カップ
250g	180g	小さじ2と1/2	小さじ1/3	5カップ

【作り方】

- ① 黒大豆を水で洗い、ザルに取る。
- ② 圧力鍋に水と調味料を入れて強火にかけ、沸騰したら火を止め、洗った黒大豆を入れて一晩浸けておく。
- ③ 圧力鍋のフタをセットし、強火にかける。おもりがふれたら弱火にして20分加熱し、火を止める。※圧力鍋の種類によって、加圧・加熱時間が異なることがあります。
- ④ そのまま自然冷却し、煮汁に1日浸けておく。

(2) 黒大豆のおすし

【材料】(2人分)

米 2合、黒大豆 20g(ひとつかみ)、すし酢 適量

【作り方】

- ① 黒大豆をフライパンで皮がはじけて良い匂いがするまで中火で炒る。
- ② 米をといでふつうに水加減し、炒った黒豆を入れ、炊飯する。
- ③ ご飯が炊けたらすし桶にあけ、すし酢を混ぜてあおぐ。
- ④ ご飯がピンクに変わったらできあがり。

(3) 黒大豆のピクルス

【材料】(2人が1週間で食べる量)

炒り黒大豆 100g、きゅうり 1/2本、にんじん 1/2本、セロリ 1/2本、だいこん 1/5本
ピクルス液(酢 200ml、水 200ml、砂糖 大さじ5、塩 小さじ2、こしょう 少々)

【作り方】

- ① 野菜は1cmほどのサイコロ状に切る。
- ② にんじんを水にくぐらせ、耐熱皿に並べてラップし、電子レンジで1分加熱する。
- ③ にんじん以外の野菜はさっと熱湯にくぐらせる。
- ④ 鍋にピクルス液の材料を入れて火にかけ、煮立ったら火からおろし、冷ます。
- ⑤ 消毒した容器に①～④を入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。