

丹波の黒豆

おせち料理に欠かせない煮豆。ぜひ黒豆くしゅんね。

黒酢、黒米、黒豚、黒みつ、黒こしよ
う……。最近、目にする機会が多くなっ
た『黒』のつく食品の数々。健康ブー
ムにより『黒』健康に良い。深い味
わい』といった印象を受ける人も多
いはず。そんな黒色の食品の中から
今、まさに旬を迎えた『丹波の黒豆』
を紹介しましょう。



市木・中福良地区にお
住まいの藤原栄二さんは
3年前、あるテレビ番組
で丹波の黒豆を目にしま
した。『思い立ったら吉
日』とすぐに種を取り寄
せ、栽培を始めました。黒豆は、黒
大豆とも称される大豆品種の1つ。
普通の大豆(黄色のもの)と同じ大



藤原栄二さん(71歳)
丹波の黒豆は、大粒で食べ
応え満点。煮豆はもちろん、
熱れる前に収穫して枝豆に
してもおいしいですよ。

が代表格。でも、黒豆は色が抜けや
すく、煮るのにもちよつとしたコッ
が必要。栄二さんの妻・満智子
さんにお話しをお聞きしました。「と
にかく、ゆつくりコトコト煮ること
あと、豆が煮汁から出ないよう
に」と至ってシンプルな答え。
間もなくお正月。おせち料理の1
品に、体が丈夫なことの意味でもあ
る『まめ』を家庭で煮てみませんか。

「最初は緑色。次に黒っぽい斑点が
出てきて斑模様。そして最
後は全体が真っ黒になる」
とのこと。ほかに、黒豆
の方がさやのはじきが少な
いなどの違いがあります。
そして料理。黒豆料理と
いえば、何と言っても煮豆
が代表格。でも、黒豆は色が抜けや
すく、煮るのにもちよつとしたコッ
が必要。栄二さんの妻・満智子
さんにお話しをお聞きしました。「と
にかく、ゆつくりコトコト煮ること
あと、豆が煮汁から出ないよう
に」と至ってシンプルな答え。



リズムよく大豆をたたき、実をおとしていきます。

THE SLOW FOOD



【黒豆】大豆品種の1つであり、
黒大豆とも言われる。マメ科の1
年草。黒豆の皮には色素成分の
アントシアニンが多く含まれ、抗
酸化作用に優れている。丹波の
黒豆は、兵庫県丹波地方発祥の
「丹波黒」という品種名の黒大豆
で、極大粒の高級品種である。

How to cook



煮豆
◎材料
黒豆……………500g
砂糖……………400g
塩……………小さじ1

◎作り方
①黒豆を水できれいに洗う。
②塩を入れた水(豆の3倍量)に黒豆を一晩ひたす。
③②の水と黒豆をそのまま鍋に移す。落としがたをし、豆が柔らかくなるま
で中火で静かに煮る(約1~1時間半くらい)
④砂糖を入れ、煮含める。*豆を煮るときは、常に煮汁に満ちた状態で煮ること。

古き良き

家庭の味を守る

家庭で大豆からみそ、しょうゆを作る昔ながらの生活を続けています。

日本の食卓に欠かせない調味料で
あるみそやしょうゆ。今ではお店で
買うものばかりですが、昔は自分の
家で作る、家庭の味の源でした。そ
の自家製のみそやしょうゆの原料で
ある大豆作りを、大東・

るでゴミを振り落したあと、唐箕でき
れいに分けていくんだよ」と話してく
れました。今回収穫した大豆は2週
間ほど天日で干し、1年寝かせたあと
みそやしょうゆの材料になります。す
べての作業が人の手によつ
て進められていくのです。



広野地区にお住いの河野
昭子さん、津曲日支子
さん、津曲光代さんの3
人は今でも続けています。
3人の大豆作りは昔なが
らのやり方そのもの。7月に植えら
れた大豆は11月には実をつけます。
これを株ごと切り取り乾燥させた後、
木の棒で一束ずつたたきながら、実
を落としていくのです。

「大豆があればみそや
しょうゆ、豆腐にきな粉と
なんでも作れる。10月の初
めに白を使って、去年の大
豆でみそを作ったばかり。昔はみ
な、自分の家で作っていたんだよ」
と話す光代さん。
3人はこれからも昔ながらやり方
で、家庭の味を守り続けていきます。

「機械で落とすと大豆が割れてし
まうから、こうやって全部手作業で
なければだめなんよ」と教えてくれ
た日支子さん。手際よく実を落と
していきます。

昭子さんは「落とした大豆は、ざ



河野昭子さん(74歳)
津曲日支子さん(72歳)
津曲光代さん(68歳)

THE SLOW LIFE