

えだまめ

果菜類



黒大豆えだまめは兵庫ブランド

大豆を若いうちに収穫したのがえだまめで、
今では数百種類の品種が栽培されています。
県内で生産される黒大豆えだまめは
粒が非常に大きく甘みも強く人気です。

主な
出荷時期

7月~10月

黒大豆えだまめ

10月

大豆同様に必須アミノ酸のバランスがとれた良質のたんぱく質が豊富です。
血中コレステロールを下げるとされるリノール酸も豊富。大豆にないビタミンCも含まれます。

丹波ささやま・丹波ひかみ

篠山市／丹波市



黒大豆えだまめとして人気 旬は10月中旬～下旬

「丹波黒大豆えだまめ」と呼ばれる丹波地方のえだまめは、黒豆の最高級品とされる丹波黒大豆の若さをえだまめとして食べるもの。粒が大きく、甘みも強く、もちもちした食感が人気です。

旬の時期が10月中旬～下旬の2週間と非常に短いのが特徴。栽培期間は6月～10月下旬（以降は黒豆として収穫）で、えだまめとしては晩生の品種になります。通常の白大豆えだまめよりも草丈が高く倒れやすいため、土寄せや支柱立てを行うなど、手間をかけて栽培されています。

丹波地方は昼夜の気温の差が大きいことや肥沃な粘土質

の土壌が、丹波黒大豆生産の好条件となっています。

黒大豆えだまめは、昭和62年、グルメ漫画「美味しんぼ」で最高のえだまめとして紹介されて以降、本格的に市販されるようになりました。あるタレントが称賛したことも、人気に拍車をかけました。

享保元年（1716年）の「筱山封疆志」には篠山藩の土産として「黎豆」と、享保15年（1730年）の「料理綱目調理抄」には「黒豆 丹州笹山よし」と記載されており、少なくともこの頃には、黒豆が丹波地域（当時丹波国）の名物であったことがうかがえます。



進物用には主枝を残して

進物用としても出荷されている丹波黒えだまめ。側枝のみの荷姿にせず、主枝を残して側枝を束ねることで、「丹波黒の主枝はこんなに立派なんだ」と感じてもらえるよう配慮されています。食べ方は塩ゆでが一番。素材の味・うまみ・コクを感じることができます。全体的にさやが黄色くなっているものは、うまみ・コクが強くなっています。

購入の問い合わせ

JA 丹波ささやま(特産館ささやま) TEL.0120-02-3386

JA 丹波ひかみ TEL.0795-82-5349

三田市

阪神



黒大豆えだまめは独特の味とコク 7月中旬から各品種をリレー販売

米どころの三田市では、黒大豆えだまめは米に続く基幹品目として栽培されています。水稲と黒えだまめを輪作するため、土作りがしっかりとできており、最高級の味を誇っています。

独特の風味とコクがあり、粒が非常に大きい黒大豆えだまめ。うまみやコクがあり、非常に人気があります。黒大豆えだまめの出荷時期は10月上旬～中旬の2週間程度とわずかな期間です。

10月に黒大豆のえだまめが出荷されるまでは、7月中旬から「スーパーたんくろう」、9月上旬から「さとっこ姫」、9月中旬

から「黒っこ姫」と、直売所ではリレー販売を行っています。直売所でリレー販売されるえだまめの食味は、7月中旬から10月の黒大豆へとだんだん変化していきますので、食べ比べをしてみると、味の違いを実感できます。

丹波地域で江戸時代には栽培の記録がある黒大豆ですが、三田市でも古くから栽培されていました。三田市は兵庫県南部、六甲山地の北側に位置し瀬戸内海式気候に属しますが、内陸部にあるため気温の寒暖差が非常に大きく、えだまめの栽培に適しています。黒土粘土質の土壌が特徴です。



野菜おじさんからひとこと

兵庫県でえだまめといえば「丹波黒大豆のえだまめ」。10月中旬の約2週間が収穫時期です。兵庫県立農林水産技術総合センターでは、収穫適期の判断方法として莢(さや)の厚さが12mmに達する時点が目安であることを明らかにしました。また、丹波黒を父本、早生ダダチャを母本として交配して育成した「黒っこ姫」「茶っこ姫」「さとっこ姫」を育成しました。いずれの品種も9月中下旬が収穫期です

購入の問い合わせ ▶ JA 兵庫六甲 三田営農総合センター TEL.079-563-4192



黒枝豆と ごぼうとセリの サラダ

材料/4人分

| | |
|--------|--------|
| 黒枝豆 | 150g |
| ごぼう | 1本 |
| セリ | 1/2本 |
| マヨネーズ | 15g |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ざらめ糖 | ひとつまみ |

① 黒枝豆は塩を少々加えてゆで、冷ましておく。② ごぼうはさがきにし、軽くゆで、冷ましておく。③ セリは薄切りにして、レンジでサッと温めた後、冷水にとり絞って水分を切る。④ ①②③を合わせ、少しのマヨネーズ、薄口しょうゆ、ざらめ糖で味を調える。



塩ゆでのほか、家庭料理やおもてなし料理に



枝豆と秋鮭のテリーヌ仕立て 枝豆のなめらかなソースで

材料/4人分

| | |
|---------|---------|
| サーモン | 200g |
| 枝豆 | 250g |
| しいたけ | 6~8枚 |
| ポロねぎ | 外側の部分2枚 |
| コンソメスープ | 360cc |
| 粉ゼラチン | 12g |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ミルク | 適量 |

【付け野菜とあしらい】

| | |
|-----------------|----|
| フルーツマト | |
| 枝付きケバー・枝豆 | |
| 蕪・エディブルフラワー・ディル | 適量 |

① サーモンマリネを作る 荒塩8:砂糖2にディル挽きこしょうを合わせたものをサーモンの表面に薄くまぶし5時間置く、水で塩をよく洗い流し水気を取ってオリーブオイルで1日マリネする。これを1cm厚の板状にカットしておく。② 枝豆はさやのまま10分ボイルし、冷水に取り1/3をみじん切りにし、残りを裏ごしする。③ コンソメゼリーを作る。コンソメがない場合は市販の顆粒コンソメスプーン1杯を360ccの水で溶かし沸かしてふやかしたゼラチン12gを加え味を調えて冷やす。④ しいたけはパイヨんで柔らかく煮る、冷やして水気をふき取る。ポロねぎは外側の白い部分を開いて湯通しして冷水に取り水気をとる。⑤ ②でみじん切りにした枝豆80gに30ccコンソメゼリーを合わせ、裏ごした方には枝豆80gに40ccのゼリーを合わせ、⑥長さ10cm×幅7cm×高さ5cmくらいのテリーヌ型(又は角型の空き缶を利用)を用意し、内側にラップを敷きその上にポロねぎを張り付ける。この中に上記の①・⑤・④のしいたけを交互に敷き詰め軽く重石をして冷蔵庫で冷やし固める。⑦ 残りの枝豆の裏ごしを少量のマヨネーズ、オリーブオイル、塩・こしょうを合わせミルクで濃度を調整してソースにする。⑧ ⑥を適当な厚みに切り、皿に盛り⑦のソースと付け野菜とあしらいと共に盛り付ける。