



なす

丹波市春日町で夏の間生産されるなすは「春日なす」と呼ばれます。薄くつややかな皮に、やわらかく厚みのある肉質で、高い評価を得ています。



やまのいも

丹波地域のやまのいもは明治時代には出荷されていたと伝えられます。ゴツゴツとした外観ですが、肉質はきめ細やかで粘りが強く、栄養価も高いことが特長です。収穫期は11月から12月です。

スイートコーン

丹波市は古くからのスイートコーン産地です。夜間の冷え込みにより、甘くて粒の揃ったスイートコーンが生産されます。日持ちが良いのも特長です。



スイートコーンの 炊き込みご飯

材料/3合分	
スイートコーン(生)	大1本
鶏もも肉	100g
だし(かつおと昆布)	500ml
塩、酒	各適量
A 〔しょうゆ 酒〕	大さじ2 大さじ1
砂糖	小さじ2

①米は洗って30分水に浸しておく。②鶏もも肉は2cm角に切り、塩・酒各々で下味をつける。③薄揚げはゆがいて油抜きをし、キッチンペーパーで水気を絞って1cm角にする。④をかけて10分ほどひませておく。⑤スイートコーンは、生のまま長さを半分に切り、まな板の上に立て芯に沿って包丁を入れ、実をそぎ落としバラバラにする。⑥米の水気をしっかり切って炊飯器に入れ、だし・塩小さじ1/2湯を入れて軽く混ぜ、薄揚げを調味液ごと、鶏肉、スイートコーンを加え、炊飯する。⑦炊き上がった全体をほぐす。



黒枝豆とごぼうと セリのサラダ

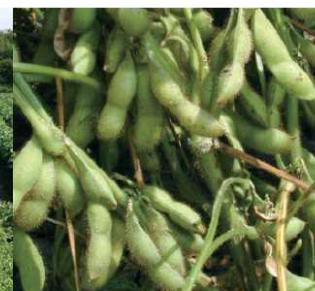
材料/4人分	
黒枝豆	150g
ごぼう	1本
セリ	1/2本
マヨネーズ	15g
薄口しょうゆ	小さじ1/2
ざらめ漬	ひとつみ

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。④①②③を合わせ、少しのマヨネーズ、薄口しょうゆ、ざらめ漬で味を調える。



えだまめ

丹波黒のえだまめは、大粒でもちもちした食感と甘味で、全国に知られています。収穫期間が秋の2週間ほどしかなく、長く黒大豆を食べたいという強い要望から、だだ茶豆と掛け合わせた早生の新品種が3種類育成されました。



県中東部に位置する丹波地域は、周囲を山々に囲まれた盆地が多く、昼夜の気温差や晩秋から初春にかけて発生する霧など、独特の気候が特徴です。丹波の気候風土が、やまのいもやえだまめなど、全国的に知られる丹波ブランドを生み出しています。

丹波

全国的な特産品を生んだ
昼夜の寒暖差や霧

【丹波の野菜】

<丹波ひかみ>
ねぎ、なす、えだまめ、
スイートコーン、やまのいも
<丹波さやま>
えだまめ、やまのいも



やまのいもの キャベツ焼

材料/2枚分	
やまのいも	300g
キャベツ	1/4個
だし	15cc
韓国海苔	適量
白ごま	適量
ごま油	大さじ2

①やまのいもは皮をむき、すりおろす。キャベツは千切りにする。②①をボウルに入れ、だし・刻んだ韓国海苔、白ごまを混ぜる。③熱したフライパンにごま油を入れ、②を両面こんがりと焼く。