



ゆでる直前に枝から
はずしてください。
さやの端を少し切ると色よく
ゆであがり、見た目にも
キレイですよ



薄皮ごと食べられますからわ

この度は、なかもり農園の
黒豆の枝豆をご購入いた
だき誠にありがとうございました。
写真&レシピを
参考にさせていただければ
幸いです。

黒豆の枝豆は・・・

10月初旬からわずか2週
間程が丹波黒豆の枝豆の
旬です。黒豆の枝豆は、黒
豆がさやの中で成熟しき
って黒色になる前の状態
のもので、味・栄養価の面
からも大変人気があります。

ところどころ黒っぽく斑
点のようになっているの
で、初めて見る方は腐っ
ているのかな？と勘違いし
がちですが、それが丹波黒
の枝豆の特徴なのです。
黒っぽく毛深い丹波黒豆
の枝豆は、見た目より中身
で勝負！

たんぱく質、脂肪をはじめ、
ビタミンB1・B2など栄養
価も豊富。「畑の肉」とい

われ、腎臓・循環器機能にも薬用があり、繊維質も多いため。女性の美容食としてもおすすめの食品です。

丹波篠山

ながもり農園 黒豆の枝豆レシピ



美味しい枝豆の茹で方

塩でもんで、表面の毛を取ってからたっぷりの湯でゆでる。

※ゆで過ぎると、甘みが逃げてしまうので注意する。

1. できるだけ大きいボウルに、水洗いした枝豆とたっぷりの塩（枝豆の重さの20～30%）を入れる。
2. 両手でギュッギュッとむと、枝豆のうぶ毛が取れてくる。塩が付いたまま、たっぷりの熱湯でゆでる。（ゆですぎると甘みが減少するので注意）
3. 11-12分ほどたったら、つまんで食べてみる。（塩味が足りないようなら熱いうちに塩をひと振りする）少し硬いかな、というくらいでざるにあげる。
4. 冷水を回しかけてから、うちわで扇いで一気に冷ます。あら熱が取れたら、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。二日たってもさやは青いままです。（一気にさますのが緑色のままで仕上げるコツです。）

貯蔵する時は、塩もみした後2～3分だけゆでて急速冷凍して下さい。
食べる時は、凍ったままで熱湯に塩を少し加えて10分ゆでます。
フレッシュさは新鮮なものには敵いませんが、我が家では旬の黒豆の枝豆を冷凍保存して、祭事などの特別な行事に、丹波篠山の特産品である黒豆の枝豆でお客様におもてなしをしています。

枝豆ごはん（5人分）

米3カップ 枝豆（黒大豆）むき身1カップ 食塩 小さじ2

1. 黒大豆枝豆は、塩ゆでしてサヤから出しておく。
2. 枝豆の実の水でさっと洗っておく。
3. 鍋に米と枝豆、食塩と米の量の1～2割増の水を入れて普通に炊く。
4. スイッチが切れたら10分程たってから、混ぜかえしておく。