

# 豆のちから。

ビタミンやミネラル、良質のたんぱく質を含み、「畑の肉」とも呼ばれる大豆。丹波篠山の黒豆、播州の大豆など県内の産地も多い。収穫の秋、小さなひと粒に秘められたパワーを実感しよう。

## 旬の豆を食べるに、

## 丹波・篠山へ。

ふつから、ツヤツヤ輝く丹波黒大豆（黒豆）は兵庫を代表する秋の味覚。幕府や御所にも献上された（丹波大納言小豆）、注目のヘルシー食（なた豆）もいよいよ収穫シーズンだ。恵みあふれる秋の丹波篠山で、豆づくしの1日を！

### アイデアにうなる、豆料理がたくさん。



バイキングから。上に取り分けた料理は、豆腐が黒豆を使用したおかず。黒豆ご飯は粒の大きさにビックリ。黒豆を練り込んだ和そばは良い香り。黒煮豆、黒豆のおからなど定番に加え、黒豆の煮汁でつくった寒天、チーズと黒豆がマッチした黒豆ガレット、黒豆そばのかりんとうなどのアイデアメニューも。

バイキングには地元のお母さんたちが愛情込めてつくる料理がズラリ。天井の高い空間でゆっくり食事が楽しめるのも人気の秘訣。金曜はスイーツデー。館内のカフェでは黒豆ソフト300円も大好評。

「煮豆だけじゃない黒豆のおいしさをぜひ」と並河館長(右)、料理担当の山中さん。



### 毎日食べたい! 黒豆フードが充実。



1 黒豆茶は1パックに黒豆が10〜12粒も! 525円 2 黒豆珈琲は黒豆にコーヒー豆をブレンドした香ばしさが魅力。892円 3 黒豆そばは、そばに黒豆を練り込んでいます。3人前735円 4 丹波黒は甘さがほどよいしほり納豆。お茶うけにぴったり。525円 5 黒豆みそは地元の女性グループによる手づくり。篠山産黒豆100%のぜいたくなコクと風味を。630円 6 川北黒大豆は川北ブランド黒豆を煮豆に。787円。店舗で販売のほか、電話での取り寄せも。



▷篠山市下板井511-2 ☎079-590-8077  
午前9時〜午後5時(レストランは午前11時30分〜午後3時、土・日曜、祝日は午前11時から) 火曜休(祝日は営業) バイキング料金(時間70分まで、予約は前日まで)=1,050円(小学生840円、3〜6歳525円、70歳以上945円) ©150台 道案内/電車→JR福知山線篠山駅下車徒歩約10分(本数少) 車→舞鶴若狭自動車道丹波篠山ICから市道西紀丹南線を北へ約8分【取り寄せ】電話



## 黒豆の館で

## 豆たっぷりのバイキング!

篠山が誇る特産品、黒豆の魅力を広めるために15年前にオープンしたこちらで、まずは豆づくし! お茶やみそ、お菓子など黒豆の加工品を開発・販売するほか、3年前に始めた(田舎バイキング)は地元のお母さんたちによる家庭料理が楽しめる。とあって、行列ができる人気ぶりだ。館で使われる黒豆は近隣の50軒の農家から仕入れるといい、「篠山は黒豆栽培が江戸時代から始まり、おいしさで有名だった場所。今は篠山全体で栽培が盛んですが、長い歴史を守る川北集落もすぐ近くにあります」と館長の並河さん。

篠山の黒豆の味の良さは、肥沃な土と長い日照時間、深く立ち込める朝霧が上質な豆を育てるからだとか。「バイキングに並ぶ30品のうち、7〜8品は黒豆料理が。黒豆のガレットなど、お客さんのアイデアから生まれた料理も。黒豆は体にいいのでたくさんどうぞ」。野菜販売コーナーでは、枝付き黒枝豆(10月下旬まで)、11月下旬以降は新豆の白大豆や青大豆、小豆と旬の豆が続々登場。篠山育ちの豆のパワーを実感したい。

10月中旬から下旬までの限られた秋の期間だけ登場する、枝付き黒枝豆。若さやのみずみずしい味わいが特徴。





フタをあけると、炊く前よりも小豆がひと回り大きくなってビックリ！ お代わりしたくなるモチモチ感。

つややかな小豆色で、粒が大きい丹波大納言小豆。和菓子の高級食材として有名だが、ふだんの食卓に上がる機会はずいぶん減った。丹波の食材を使い、郷土の味を手がける「氷上つたの会」では、「丹波大納言小豆を家庭でもつと気軽に」と4年前に赤飯の素を考案。「昔は祝い事のたびに赤飯を炊いて、みんなで食べたもの。小豆を煮る手間が要らないので、炊飯器で赤飯が簡単に炊けますよ」と代表の秋山佐登子さん。もち米と一緒にたっぷりの小豆の豊かな風味をかみ締めたい。



3つの生活研究グループが集まって平成5年に結成。50～70歳代の女性27人からなる。旬の食材で添加物を使わずにつくる約30品は、よもぎが香る草もち、水の川みそ、おかき、ケチャップなど。丹波のお母さんたちの味を。

買えるのは、ここ。

### ひかみ四季菜館 ひかみしきさいかん

▷丹波市氷上町犬岡467-1 ☎0795-82-8766  
午前7時～午後6時30分 無休 ③30台 道案内  
／電車→JR福知山線石生駅から神姫バス、市  
下車徒歩約3分 車→北近畿豊岡自動車道氷  
上ICからすぐ

【取り寄せ】  
TEL/FAX▷0795-82-4839(氷上つたの会)



〈丹波大納言小豆100% 赤飯の素〉は720円。小豆はひと粒ずつ選別し、大きさや色を統一。小豆の水煮60g、煮汁50cc、もち米2合がセット。洗ったもち米に小豆、煮汁(水を足して360ccに)、塩3gを加えて混ぜ、炊飯器で炊く。



### 畑の様子は…

「盆地で朝露の多い丹波は、豆の栽培に最適なんです」と話す小山さんは農家の長男。なた豆栽培に励みつつ、催事などで積極的に全国を飛び回る。「鼻づまりが改善されたなど、飲まれた方から感想をお聞きすると励みになります」。



白くて可憐なた豆の花。7月頃に咲き、受粉後、実をつけ始める。収穫は9月下旬から10月上旬。



収穫シーズンは…

お茶にしました♡



ティーバッグを沸騰した湯で煮出すのが基本だが、急須でお湯を注ぐ方法もお薦め。温かくするとお茶の甘み、焙煎した香ばしさが際立つ。

### さをむいたら…



その形から「刀豆・鈍豆」とも呼ばれていたというサヤは、長いと40cm以上にも。中には、3～4cmほどの白い豆が行儀良くぎっしり。

## 丹波大納言小豆を気軽に！

## 「氷上つたの会」の赤飯の素

ひかみつたのかい

## アイデアとお豆があふれる

ゆめのさとやながわ

## 「夢の里やながわ」の和洋菓子



丹波黒豆、丹波大納言小豆、丹波栗などを加工して、関西の一流パティスリーへも卸す「やながわ」の直営店。(豆のプロ)である柳川社長が「素材のおいしさを伝えたい」と手がける和洋菓子は、上質な豆にこだわる商品が多い。たとえば手づくり栗最中には、丹波大納言小豆の中にも(黒さや)と呼ばれる貴重な在来種の小豆をぜいたくに。丹波大納言小豆の粒あんと丹波栗のどら焼き、黒豆きなこのマドレーヌなど、素材を通じて丹波の豊かな風土が伝わってくる。



「丹波は食材の宝庫。素材の繊細な味を生かしたお菓子づくり」とパティシエの八木さん。

手作り最中は4個入り1,100円。最中の皮にあんを包んで食べると小豆の濃厚な風味を実感。丹波まるごとケーキドーナツ・黒豆・小豆各180円、栗入りどら焼き200円、マドレーヌ210円など。



▷丹波市春日町野上野889-1 ☎0795-74-0123  
午前10時～午後6時 木曜休 ⑧8台 道案内  
内／電車→JR福知山線黒井駅からタクシーで約5分 車→舞鶴若狭自動車道春日ICから北東へ約3分  
【取り寄せ】 電話/FAX▷0795-74-2070  
／ウェブサイト▷http://www.rakuten.co.jp/tambafu-do/

## 香りとお豆が体に染みる

こやまえん

## こやま園

## のなた豆茶

全国から注文をいただくように「と生産者」「こやま園」代表の小山伸洋さん。代々受け継がれる種を用い、40軒の農家とともに有機栽培を始めて10年以上。加工までを一貫して手がける(丹波なた豆茶)は、注目の丹波の新ブランドに。子どもや大切な人に安心して飲んでもらえるように」と農薬や化学肥料は使わず手間をかける。香ばしくすすきりと飲みやすく、滋味豊かさが体に染み入るようだ。

買えるのは、ここ。〈丹波なた豆茶〉の人気は、3gのティーバッグ30袋入り2,625円。料理に使える粉茶も。ひょうご安心ブランド農産物に認定。ウェブなどで通販のほか、そごう神戸店ひょうごふるさと館、しあわせの村、ナナ・ファーム須磨、西宮阪急、道の駅丹波おばあちゃんの里、篠山の大正ロマン館などで取り扱い。丹波市立薬草薬樹公園では無料試飲実施中。



▷丹波市春日町黒井1972 ☎0795-74-2152  
午前9時～午後5時 土・日曜、祝日休 ④4台 道案内  
内／電車→JR福知山線黒井駅から北東へ徒歩約5分 車→舞鶴若狭自動車道春日ICから北西へ約3分  
【取り寄せ】  
電話/FAX▷0795-74-0058/ウェブサイト▷http://www.natamame.jp/

# 手づくり豆腐を求めて、播州へ。

「サチユタカ(タマホマシ)などの国産大豆、より粘りが強いもち大豆などの生産や加工が特に盛んな播磨。地元や県内産の大豆を使い、水や製法にもこだわって地産地消を目指した豆腐が見逃せない！買いに、食べに行こう。」



年間に使用する大豆は180t！一括購入し冷蔵貯蔵庫で管理しているため、大豆の味が保たれ、一定して風味のいい豆腐がつかれるのだとか。昔は地元八千代産を使っていたが生産量が減ったため、現在は近くの加東市の(サチユタカ)を中心に県内の大豆を使用。「ただしすべて一等大粒大豆のみ。たんぱく質が多いので、旨みが増すんです」と桜本さん。製造も舌触りをよくするため、1度豆乳を冷却してから凝固させるなど、ひと手間かけた手作業を行う。



## 昔ながらの製法ゆえ、豆の味がしっかり。

1 昔ながらの製法と大きめサイズの(手づくり豆腐きぬごし)は一番人気。299円 2 土・日曜限定販売の生湯葉300円 3 ふっくらとジューシーで豆の味が濃い(手あげ油あげ) 252円 4 小サイズ2パックで使い勝手のいい(きぬづくり) 199円 5 八千代の伝統の味でもある高野豆腐になる一歩手前の(一夜凍り豆腐)の再販が決定。煮炊きものに最適。105円



新井健作さんと桜本さん(右)が毎日手作業で豆腐を製造。桜本さんはこの道44年の大ベテランで、お薦めの食べ方を聞けば、「やっぱり冷奴。懐かしい豆腐の味が楽しめます」。

かつて凍り豆腐(高野豆腐)の産地だった多可町八千代区。伝統ある技術を生かし、本物の味を伝えていこうと開設された加工施設では、兵庫県産の大豆を使った豆腐に力を入れる。「兵庫県産の大豆は甘みが強く、クセがない。だから豆腐にすると、大豆の風味がしっかりと伝わっておいしんですよ」と製造担当の桜本久喜さん。大豆の粉砕からパック詰めま



で、一部機械は使うものの、ほとんどが手作業に。昔ながらのどっしりとしたサイズと少しかための舌触りは、大豆の旨みが凝縮され、味も濃厚だ。



2階のレストラン[とうふ亭]では、水・木・土・日曜と祝日(午前11時～午後2時)に豆腐バイキングを開催。平日600円台、連休の祝日・特別日は1,000円台から。

## エアレーベン 八千代

エアレーベンやちよ | 多可町



▷多可郡多可町八千代区中野間363-14 ☎0795-37-2211 午前9時～午後6時 月曜(祝日の場合翌日)休 @4台 道案内/電車→JR加古川線西脇市駅から神姫バス、山中下車徒歩約15分 車→中国自動車道滝野社ICから国道175号線→県道34号線→県道24号線を経て北西へ約30分 [取り寄せ] 電話

# 地元の豆も取り入れて、心を込めたお手製の味。

## まつい | 播磨町

大豆加工工場[松井食品]の一角にある直売所。兵庫県産の丹波黒大豆や、たつの市、宍粟市など西播磨産のサチユタカ、三重県産のフクユタカなど国産大豆100%にこだわる豆腐や湯葉がそろ。[大豆に丹波黒をブレンドすると、深みのある味に]という3代目松井さんは、丹波黒のざる豆腐や湯葉も開発。



ざる豆腐 400g300円



▷加古郡播磨町二子620-1 ☎078-942-1305 午前10時～午後5時 日曜休 @5台 道案内/電車→山陽電車西二見駅から北へ徒歩約5分 車→第二神明道路明石西ICから県道208号線→国道250号線で西へ約10分

[取り寄せ] 電話/FAX▷078-943-1448/ウェブサイト▷http://www.matsui-food.co.jp/

## 豆華 とうか | たつの市

たつの、赤穂、相生など西播磨のサチユタカを使用したおぼろ豆腐(赤とんぼ)。「サチユタカの元々固まりにくいという特徴を生かして、あえてにがりの量を抑えてやわらかく仕上げました」と大豆にこだわる豆腐店3代目の柴原さん。舌触り良く、濃厚な豆の味が口に広がる。デザートにもおいしい、とろりんプリンとうふなど人気商品多数!



赤とんぼ 780g600円



▷たつの市誉田町福田150-10 ☎0791-62-1498 午前11時～午後6時30分(日曜は午後6時まで) 水曜、祝日休 @5台 道案内/電車→JR姫新線本電野駅から南東へ徒歩約20分 車→太子竜野バイパス福田ランプから北西へすぐ

[取り寄せ] FAX▷0791-62-1468/ウェブサイト▷http://www.t-touka.jp/

## ふれあいの里上月

ふれあいのさとこうづき | 佐用町

佐用町産のもち大豆でつくる豆腐、みそ、納豆などの加工品が27種も。その名の通りもちり濃厚な、普通の大豆とは違う食感で、濃い甘みがあり、調理時の膨らみ方も大きいのだとか。県知事賞にも輝いたもち大豆豆腐は、「きぬは冷や奴、もめんはみそ汁が一番」と店長の垣谷さんも太鼓判の味。



もめん・きぬ各400g190円(きぬは5～10月のみ)



▷佐用郡佐用町上月529-1 ☎0790-86-8005 午前9時～午後5時30分 火曜(祝日の場合翌日)休 @30台 道案内/電車→JR姫新線上月駅北側すぐ 車→中国自動車道佐用ICから国道373号線→国道179号線を南西へ約5分

[取り寄せ] 電話▷0790-87-0008/FAX▷0790-87-0447/ウェブサイト▷http://www.hureainosato-kozuki.jp/

## 蘇武の里 そぶのさと | 豊岡市

養父出身で豆腐職人歴40数年の川田さんと、料理やお菓子づくりが大好きな奥さまが、豆腐づくりに適した自然豊かな環境にひかれ伊丹から移住して6年。湧水(蘇武の水)を用い、兵庫県と佐賀県産の大豆をブレンドしてつくる豆腐は、飽きのこないおいしさが人気。お隣の食事処[旬喜処]では午後2時までのランチが評判だ。「豆腐や厚あげ、湯葉を主役に、但馬高原の野菜や但馬牛など素材を生かした料理を」。濃厚な豆腐など、3種類の豆腐がバイキングで楽しめるのもうれしい。のどかな景色とともにのんびり味わって。



「空気もおいしい、山の景色がきれいな神鍋高原の環境が気に入っています」と川田さん夫妻。「豆腐づくりで大切なのはいい原料と水、それから職人の腕!」とご主人。

窓の外には山の緑と田園風景が広がる。テーブル席のほか天気の良い日はテラスも気持ちがいい。



きぬ、もめん、ざる豆腐のバイキング。最初は何もつげずに。だし醤油や塩、薬味をかけて幾通りにも楽しんで。店ではざる豆腐(250円)などを販売。



### 豆料理って、いろいろあるんですね!

日替わりランチ(ドリンク付き)1,050円は、多彩な豆料理が味わえる人気のメニュー。1 キュウリやニンジンなど野菜もたっぷりな、カボチャの豆サラダ 2 豆の五目煮は昔ながらの優しい味わい 3 自家製のおから 4 ゴーヤチャンプル 5 しっとり風味の湯葉刺し身 6 豆腐コロッケ 7 黒豆納豆を刻んでのせた変わり冷奴 8 豆腐と湯葉、あげのみそ汁 9 豆乳 10 ご飯は雑穀か玄米をチョイス



店は築50年の雑穀倉庫を改装。店長の梅澤さん(中央)とスタッフの小河さんと兼子さん(右)「女性スタッフで手づくりする優しい味ですよ。」



▷姫路市福沢町171  
☎079-293-1102  
午前8時~午後6時(ランチは午前11時~午後3時。ディナーは要予約) 火曜休 ㊤あり 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車姫路駅から北西へ徒歩約12分 車→姫路バイパス姫路南ランプから県道62号線を北へ約3分



# 通いたくなる まめ食堂。

豆や豆腐つかいを工夫した食堂のランチメニューをご紹介。豆の栄養や味わいがたっぷり引き出された料理に、「豆ってこんな食べ方があるんだ!」と驚きと感動がいっぱいに。おいしくてヘルシーだから、毎日食べたくなる!

## 老舗の雑穀商が提案する おいしいお豆の食べ方。

### 豆の王国 まめのおうこく | 姫路市

「本当の豆の味のする豆腐を食べてもらいたい」と老舗の雑穀・豆類卸売商の「梅澤糧穀」がオープンさせた豆腐と湯葉の店。日替わりランチには発芽大豆を使った栄養満点な自家製の養生豆腐をはじめ、色とりどりの豆料理が盛りだくさん! 食育マイスターの資格も持つ店長の梅澤佳子さんは、「豆はヘルシーでいろいろな料理に使える便利な食材。他の食材もオーガニックや無添加のものにこだわって、体に優しい料理を心掛けています」。夜には要予約で、江戸時代の豆腐レシピ本「豆腐百珍」をベースにした料理を提供。



店で手づくりする豆腐は、グルタミン酸とアミノ酸が豊富な発芽大豆を使用。旨み成分が増すので風味の良さは格別。〈おぼろ豆腐〉230円。豆乳とおからを加えた生地で作ったヘルシーな〈豆乳おからドーナツ〉5個210円。福崎町で製造される〈わらっと納豆〉200円。小豆や大豆など豆類も量り売りで販売。

## できたて豆腐が主役。 神鍋の恵みをランチで。



### 多彩な料理に、豆腐バイキングも!

豆腐バイキング付きで1,500円とはお値打ち。メニューは1種のみ。1 主菜はヘルシーな豆腐入りハンバーグ。サラダにもざる豆腐を。主菜は日替わりで、香住産のカレイを煮付けにしたり、湯葉の春巻き、おからコロッケなど趣向を凝らした品々が。2 厚あげにはネギみそを。3 生湯葉とモロヘイヤの具だくさんの吸い物。4 デザートの豆乳プリンも販売も。5 わさびしょう油でいただく生湯葉の刺し身、ゴーヤの佃煮。6 煮付けはひろうす、小鉢は地元の新鮮野菜を。

▷豊岡市日高町万劫190-1  
☎0796-45-2692  
午前10時~午後6時(食事は午前11時30分~午後2時) 火曜・第4水曜休 ㊤10台 道案内/電車→JR山陰本線江原駅から全但バス、万劫下車徒歩約2分 車→播但連絡道北近畿豊岡自動車道和田山ICから国道312号線~国道482号線を北へ約40分



## 作り方

- ① サラダ油を熱した鍋に、さがぎにしておいたアクを抜いたゴボウ小1本分と、ニンジン1/3本分、薄あげ1/3枚分を長さ3cmのせん切りにして一緒に炒める。
- ② さらに、ゆでて水切りしたもめん豆腐300gをつぶして加え、サバ水煮缶詰1/3缶も加える。濃口しょう油50ccで調味して煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- ③ 普通に炊いた米3合に②の具をのせて、20分ほど蒸らしてから混ぜ合わせる。

※参考資料 / 丹南町四季の森会館発行  
「丹波発 四季の森のごちそう」



「手間暇かけたおいしさを」と森本さん(左から2人目)。女性18人が頑張っている。

## ゆらり | 篠山市

篠山・大山地区の3集落で100年以上守り継がれるとふめし。ゆでてつぶしたもめん豆腐、ゴボウ、サバの水煮、油あげなどをしょう油で炒め、炊きたてご飯に混ぜたもの。「く人が集まるところにとふめしあり」と言われ、お寺でのお講、冠婚葬祭、運動会などで必ずこしらえました。つくる機会が減った若い人たちにこの味を伝えたいと地元主婦たちが開くキッチン「ゆらり」代表の森本淑子さん。懐かしい味が栄養満点! 地域の小学校の給食でも大人気だそう。店内ではとふめしの定食をいただけるほか、レトルトの「とふめしの具」も販売。



▷ 篠山市大山新98  
☎079-596-0052  
午前9時～午後3時(食事は午前11時30分から) 水・日曜、祝日休  
◎6台 道案内 / 電車→JR福知山線篠山口駅からタクシー約10分  
車→舞鶴若狭自動車道丹南篠山口ICから国道176号線を北西へ約10分



ゆらり定食500円。とふめしはお代わり可。煮物、揚げ物、黒豆みそのみそ汁など心なむ味。テイクアウトのとふめし弁当600円。今年春に誕生した「とふめしの具」は2合分650円。



人と人の心をつなぐ  
故郷のごちそう飯。

篠山の  
とふめし

炊きたてのとふめし。もめん豆腐、サバの水煮、さがぎゴボウ、ニンジンなど具たくさん。具全体の味がご飯になじんで滋味豊か。3時間煮て下ごしらえをする豆腐がシコシコと鶏肉みたいな食感で、存在感あり。

# 豆がおいしい 郷土の味。

体に良くて滋養のある豆は、昔から家庭料理の主役。各土地で受け継がれてきた郷土料理にも豆が使われた一品が多い。懐かしくて珍しい郷土の味を、気軽に食べられるお店を「ご案内。簡単レシピもぜひチェックして、我が家でも挑戦！」



ちよぼ汁400円。看板メニューのあなご箱寿司やあなご柳川風鍋などとセットになった「あなごちよぼ御膳」2,080円。「地元を代表する懐かしの味ですよ」と店主の平野一彦さんとまさ枝さん。

## 松葉寿司

まつばすし | 南あわじ市

ちよぼ汁は産と縁の深い郷土料理で、淡路島で古くから食べられてきた。一見するとぜんざいのようなだが、ササゲ豆が入っただんご汁だ。「産後の肥立ちが良くなるよう考えられた行事食。昔は日合わせ(新生児を祝う日のこと)には近隣の人や親戚を招き、ちよぼ汁を食べて誕生祝いをしたんですよ」と「松葉寿司」女将の平野まさ枝さん。ササゲ豆の旨みとだんごのもちもち感、だしの利いた汁は、体を癒やしてくれるような滋味深い味わい。今では産後の女性に限らず、地元の味として親しまれており、「松葉寿司」でも定番メニューに。

淡路島の  
ちよぼ汁



お母さんの体を癒やした  
淡路島に伝わる行事食。

具はそれぞれ意味があり、もち米でつくった「だんご」はお乳がよく出るように、「ササゲ豆」は悪い古い血や体の毒を出すように。子宝に恵まれますようにと、子芋のいっぴいつり芋の茎を干した「ズイキ」も中に。



▷ 南あわじ市広田広田528-1  
☎0799-45-1019  
午前11時～午後2時、午後5時～午後8時30分(土・日曜、祝日は通し営業) 無休 ◎50台 道案内 / 電車→JR神戸線舞子駅から高速バス、洲本IC下車徒歩約10分 車→神戸淡路鳴門自動車道洲本ICから国道28号線を南西へ約5分



作り方はいたって簡単だが、最近では材料をそろえるのが大変なため、つくる家庭も減ったそう。「松葉寿司」では家で手軽につくれるセットも400円で販売。

## 作り方

- ① ササゲ豆75gはよく洗ってひと煮立ちさせて水切りし、アクを抜いたら3カップの水でやわらかく煮る。
- ② もち粉100gに水を少しずつつ加えてこね、耳たぶ程の固さで約1.5cmのだんご状にちぎる。
- ③ だし汁(いりこ)500ccを火にかけて、ササゲ、アクを抜いて1cm長さに切ったズイキ12gを加えやわらかくになったら、②を入れ、だんごが浮いたらみそ80gを溶き入れる。最後にカツオ節をかけて風味付ける。

# おまめのおやつ、

# 甘納豆。

人気のおやつ、豆菓子の中でも特に老若男女に愛される甘納豆。職人の繊細な作業から生まれる優しい甘さ。ひと口はおばるとたまらない！



## 職人の技で煮炊きした心地よい歯触りが魅力。甘音屋 あまねや | 姫路市

2009年のオープン以来、素材の味を大切に菓子づくりが評判。人気の甘納豆は、国産の丹波黒を蜜に2度漬けることで、「ゆっくり糖分を吸わせて、芯まで甘さを行き渡らせるんです」と店主の森雅史さん。外はさっくり、中はほろりとやわらかな絶妙な食感で、豆の風味もしっかり。職人技で炊き上げた丁寧な仕事ぶりが光る。



甘納豆の「こだま」は1袋136円(抹茶は189円)。包装もオシャレでおもたせに最適。大丸神戸店にも店舗が。



▷姫路市広畑区蒲田 5-200 ☎079-239-1220  
午前10時～午後6時 水曜休 @6台  
道案内/電車→JR神戸線・山陽電車姫路駅から神姫バス、高畑南口下車すぐ(本数少)車→山陽自動車道山陽姫路西ICから姫路西バイパス～国道2号線経由。ICから約15分  
[取り寄せ]  
電話/FAX▷079-239-1220/ウェブサイト▷http://www.kamada-amaneya.com/



## 2度漬けて芯まで蜜が。丹波黒大豆専門店の逸品。

### 丹波の黒太郎

たんばのくろたろう | 宍粟市

うす甘納豆のく丹波の黒太郎は、丹波黒大豆を砂糖蜜に2昼夜かけてじっくり染み込ませた看板商品。「黒豆の取り扱いが全国でも有数の老舗穀物商が親会社なので、その時期に一番おいしいものを使用できるんですよ」と工場長の矢田克彦さん。さらに名水で知られる宍粟市一宮町の清水を使用し、素材の味が引き出された優しい甘さに。



黒太郎は抹茶やブランド一味もあり。1袋各242円。特製釜など専用の機械を使って時間をかけて仕上げる。店舗は工場に併設。

▷宍粟市一宮町福野169-3 ☎0790-74-0572  
午前9時～午後5時 土・日曜、祝日休 @50台 道案内/電車→JR播但線新井駅からタクシーで約30分 車→播但連絡道朝来ICから国道429号線を南西へ約30分  
[取り寄せ]  
電話▷0120-555-330/FAX▷0120-944-466/ウェブサイト▷http://kurotaro.co.jp/



## 手づくりで手間暇かけた甘さ控えめ、優しい味わい。

### 向井甘納豆

むかいあまなっとう | 兵庫区

創業80年の甘納豆専門店。「昔ながらの製法ですが、季節や豆によって火加減や仕上げが微妙に変わります」と3代目の向井誉志雄さん。丹波黒大豆は丹波産の黒豆を形が崩れないように弱火で煮て、てんさい糖を使った濃度の違う蜜に漬け込む作業を繰り返し、1週間かけて仕上げる。しっとりとした食感と黒豆の香ばしさが味わい深い。



▷神戸市兵庫区大開通5-1-7 ☎078-575-6388  
正午～午後5時 ※来店前に電話連絡がベター 日曜・祝日休 @1台 道案内/電車→神戸高速大開駅から南東へ徒歩約3分 車→阪神高速神戸線柳原出口から北西へ約1分

[取り寄せ]  
電話/FAX▷078-575-6358/ウェブサイト▷http://kobe-sweet-beans.com/



丹波黒大豆120g500円。向井誉志雄さんは神戸ワイン栗なども考案。小豆の甘納豆200g500円。