作州の大粒黒大豆「作州黒」を使った郷土レシピ



岡山県北東部の勝英地域は「作州黒」のブランド名をもつ全国有数の黒大豆産地です。豊かな自然の中で育った「作州黒」は大粒で、煮豆にするとなめらかな舌触りの食材です。

勝英農村生活交流グループ協議会では、郷土料理等を次世代へ継承するため、「作州黒」を利用した黒豆寿司、黒豆きな粉などのレシピ動画を制作しました。観光地の料理店・温泉施設などでも使える調理例も映像に納めています。この動画レシピを活用いただき、技術が伝承され、ふるさとのこころや味を探訪できることを期待しています。

【問い合わせ先】
岡山県美作県民局農林水産事業部美作広域農業普及指導センター
岡山県津山市山下 53　　TEL：0868-23-1496　FAX：0868-23-5962

□作州の大粒黒大豆「作州黒」を使ったレシピ全編動画 URL
https://youtu.be/XoswzhQFLCM

■黒豆寿司■



黒大豆を使った珍しいお寿司です。酢を加えることでピンク色に発色し、きれいなお寿司になります。

＜材料＞　●米：３合(450g)　●黒大豆：50ｇ
●水：２と 3/4 カップ(550cc)
●酒：1/4 カップ(50cc)　●昆布：15cm
○合わせ酢　酢：50cc、砂糖:70g、塩：６ｇ(小さじ１)

＜作り方＞
① 米は洗って、分量の水・酒・昆布を入れておく。
② 黒大豆は洗って、フライパンで、弱火でいる（食べて生臭さがなければ OK)。
③ ①に②を加え炊飯器で炊く。
④ ご飯が炊けたら、合わせ酢を加えて、切るように混ぜる（ピンク色に変わる)。
＊お好みの具を混ぜると、かわいいピンク色のバラ寿司ができる。

□黒豆寿司レシピ動画 URL　　https://youtu.be/jTvNH6GO5ew

■黒豆きな粉■



昔なつかしいふるさとの香りを感じるきな粉です。黒大豆の甘みと、香ばしい風味がつまったきな粉を手づくりしてみてください。

＜材料＞●黒大豆：300g

＜作り方＞
① 黒大豆は洗って、布巾で水気を切っておく。
② フライパンを中火にかけ木ベラで黒大豆を転がしながらから煎りする。
③ 芯まで火が通って香ばしくなれば、火からおろしバットに広げ冷ます。
④ 少量ずつ、ミルで粉にする。

□黒豆きな粉レシピ動画 URL　　https://youtu.be/1fAFu5Ugyks

■黒豆きな粉飴■



昔懐かしいふるさとの香り広がるきな粉飴。香ばしい黒豆のおいしさが特徴です。

＜材料＞　●きな粉：125ｇ
　　Ａ［●水飴：125ｇ　●黒砂糖：125ｇ　●水：５cc］
　　●打ち粉用きな粉:少々

＜作り方＞
① 鍋にＡの水飴、黒砂糖、水を入れ、弱火にして火にかけ、箸を入れて糸を引く状態になるまで煮詰める。
② 煮詰まった鍋にきな粉を少しずつ入れ、手早く混ぜ合わせる。
　　＊熱いので気をつけながら混ぜ合わせる
③ 打ち粉(分量外のきな粉)を振ったまな板の上に取り出し、少し冷めたら直径２cm 位の棒状にのばして、少し冷めたら斜めに切りわける。

□黒豆きな粉飴レシピ動画 URL　　https://youtu.be/nVx75ZC51DQ



■黒豆ジュース■

ワインカラーのさわやかなジュースです。黒大豆の煮汁はのどによいと言われますが、ジュースにすると、冷水や炭酸や梅酒など好みのもので割ってお飲みください。

＜材料＞●乾燥黒大豆：2 カップ（約 300g）
●砂糖：500ｇ　●水：10 カップ（２リットル）
●クエン酸：小さじ３

＜作り方＞
① 黒大豆は洗って、ザルにあげておく。
② 水を煮立たせた中に①を入れ、沸騰後 15 分程度煮る。
③ ②の黒大豆をザルに取り、煮汁に砂糖を加え、よく混ぜる。
④ 40 度くらいに冷まして、クエン酸を加える（この時、きれいなピンク色に変わる）。
⑤ 冷水で、2～2.5 倍に薄めて飲む。＊牛乳や炭酸で割っても美味しくいただけます。
＊煮汁をとったあとの黒豆は、煮豆や他の料理にも使用できます。

□黒豆ジュースレシピ動画 URL　　https://youtu.be/PYPO2ZTmTns

黒豆ジュとゼリ

■黒豆ゼリー■



黒豆のうまみを凝縮したジュースを、ゼリーにしました。

＜材料＞　●黒豆ジュース：2 カップ(400cc)
●水：2 カップ(400cc)　●砂糖：85ｇ
●粉ゼラチン：15ｇ

＜作り方＞
① 鍋に水を沸騰させた後、砂糖をよく溶かし、粉ゼラチンも加えよく溶かす。
② 人肌に温めた黒豆ジュースを加え、よく混ぜて容器に流し入れ固める。



料理：勝英農村生活交流グループ協議会
企画：美作広域農業普及指導センター
　　勝英農村生活交流グループ協議会
動画撮影制作：SANSAI inc.