

黒豆の利用法あれこれ

いろいろな黒豆ご飯



丹波篠山の黒大豆栽培・300年の歴史
日本農業遺産認定

これまで黒豆の伝統的な調理法について紹介してきました。

本当に黒豆の食べ方はいろいろで、今回は、おなじみの「黒豆ご飯」を取り上げます。シンプルと思いきや、江戸時代の料理本や郷土料理を調べたところ、黒豆の調理法や入れるタイミングなどによって、色とりどりの黒豆ご飯があることが分かりました。

黒豆飯

茶

玄米と黒豆を炊き合わせる。子祭り(甲子の日に大黒天を祭る)の際に食べる

ほたるめし

白

塩を入れて炊いたご飯に黒豆をのせ、お茶漬けにする

藤色飯

紫

黒豆の煮汁でご飯を炊き、味付けしたシジミをのせる

黄くないおこわ

黄

もち米をくちなしの実で黄色にする。端午の節句の際に食べる

みたま

白

葬式や法事の時に作られる

丹波黒豆ご飯

紫

田の神に苗の成長を祈願する行事「さびらき」の際に、家の神棚や田んぼなどにお供えする

	黒豆飯	ほたるめし	藤色飯	黄くないおこわ	みたま	丹波黒豆ご飯
出典	めいはんぶるい 名飯部類	名飯部類	料理珍味集	愛知県の郷土料理	富山県の郷土料理	丹波篠山の郷土料理
米の種類	うるち米	うるち米	うるち米	もち米	もち米	うるち米
黒豆の調理法	米と一緒に炊く	ゆでて皮を半分むく	煮た後の煮汁を使う	ゆでる	煮る	米と一緒に炊く
黒豆を入れるタイミング	炊飯時	最後	入れない	炊飯時	最後	炊飯時

いろいろな作り方のある黒豆ご飯ですが、皆さんのレシピはどうでしょうか？
うちにはこんな作り方がある！という方は、ぜひ教えてください！！