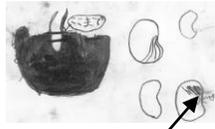


## 育て方

3年生は、黒豆のことを知っている人に会って、丹波篠山で作られた丹波黒大豆のことを教えてもらいました。

まず4月にうねたてをします。うねたてとは、きれいにうねを立て直すことです。

5月にたねまきをします。ポイントは、たねのへそを下にすることです。



7月は、ひりょうをやります。(じょうぶに育つようにです。)

8、9月は消どくをします。花がさいた時に消どくをします。10月には、枝豆をしゅうかくします。

11月は、葉がかれて、そして、豆がかんそうして黒くなります。12月は、黒豆をしゅうかくします。

自分で作るのはおもしろかったです。しかし、おいしい丹波黒大豆ができました。

## 食べ方

丹波黒大豆のオススメ理をしょうかいします。

まず1つ目は、「おかずごはん」です。まず、に豆です。に豆は、黒豆のおしるが、さらさらしています。次に、黒豆なっ豆です。黒豆なっ豆は、なっ豆のくさみが全くなく、黒豆

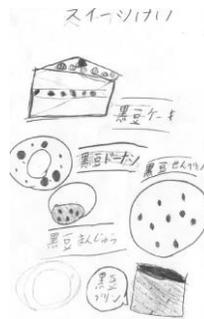
のあま味がします。その次に、黒豆ごはんです。黒豆ごはんは、ごはんと黒豆のあいしょうがばつぐんです。そして、黒豆茶は、黒豆の風味が少しあっておいしいで



す。次に、黒豆みそは黒豆が入っていて、みそのうまみがまします。さいごに、黒豆きなこは、少し黒豆の味がします。

2つ目は、「スイーツけい」です。まず、黒豆プリン、黒大豆がほろほろしていて、とてもおいしいです。次に、黒豆まんじゅうは、黒豆あんときじのあいしょうがばつぐんです。そして、くろまめせんべいでは、しお味がきいていて、黒大豆がしゃくしゃくしています。それから、黒豆ケーキです。黒豆ケーキは、生クリームのおいしさをひきたたせませす!!小さな子からお年よりまで OK です。黒豆ドーナツは、黒豆のうまみがまし、生地があまく、とてもおいしいです。

黒豆はいろいろな食べ方ができます。ぜひ、買ったり作ったりして食べてみてください。



## えいよう

丹波黒大豆は、たくさんのえいようがあります。

1つ目は、カルシウムです。じょうぶなほねを作ってくれます。

2つ目は、食物せんいです。からだのいらぬ物を出してくれます。

3つ目は、鉄分です。血をつくってくれます。

4つ目は、たんぱくしつです。筋肉になります。

5つ目は、アントシアニンです。目にとてもいいです。

このように、たくさんのえいようがあることから「**畑のお肉**」とよばれています。



丹波黒大豆は、たくさんのえいようがあり、えいようは体を守ってくれる食べ物なので、ぜひ食べてみてください。

## れきし

丹波篠山では、古くから黒大豆がさいばいされていました。

(言いつたえ)

1799年、今からやく200年前丹波地方を中心に食べられていました。

むかし、旅をしていたおぼうさんがびょう気にかかって、村の人が助けました。しかし、その年、雨がふらず、村の人がおぼうさんを村に入れてはいけないと、お出す方ほうを考えました。その方ほうとは、白大豆をいたためて黒くし、それをうえてめが出たらすんでもよいというものでした。そして、おぼうさんは7日まってほしいと言い、うえて7日まつと本当にめが出て、すんでよいことになりました。



1831年には日置村の波部六兵衛がよいたねをえらんで、いろいろなところにくばりました。

その後、1871年に波部本次郎がさらに大きい黒大豆をえらんで「波部黒」と名前をつけました。

さい近では、1988年に「ホロンピア88 食と緑の博覧会」がありました。

そして、マンガ「美味しんぼ」で有名になりました。黒大豆は200年前からさいばいされているので、みなさんにもっともっと知ってもらいたいと思いました。



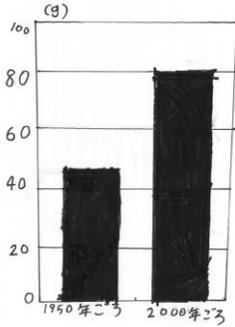
丹波黒大豆
川北黒
波部黒
兵系黒3号

丹波黒のひんしゅ内わけ

## 丹波黒大豆のひみつ

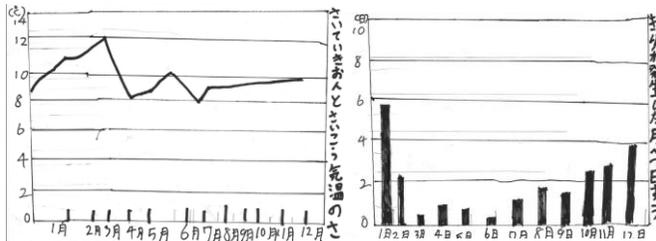
丹波篠山の中で多くつくられているのは丹波黒大豆です。そのとくちょうをしょうかします。

丹波黒大豆は全国かく地へ運ばれています。大豆のなかま間は世界一大きい豆なので、100つぶの重さがなんと・・・、80グラムもあるので



丹波篠山で多く黒大豆が作られているのは、丹波篠山の気こうがとても合っているからです。

なぜかという、山にかこまれているぼん地だからです。そして、秋から冬にかけてこいきりが出て、昼と夜の気温のさが合っているからです。このような気こうは黒大豆をさいばいするのにてきしています。丹波黒大豆には、いろいろなたくちょうがあることがわかりました。ぜひ、いろいろな食べ方で食べてみてください。



My class actually planted some and we planted whole lot.



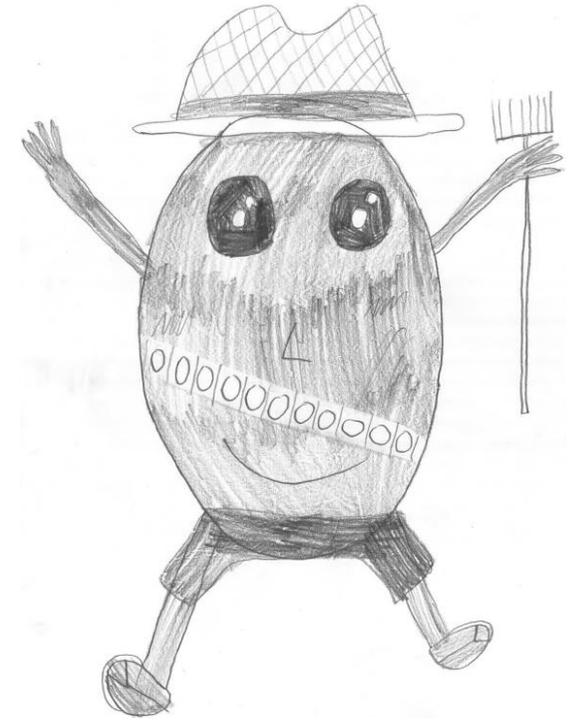
さん考文けん

地域の方の資料

「丹波篠山黒豆について」 丹波ささやま農業協同組合

「わたしたちの篠山市」 篠山市教育委員会 平成 30 年 4 月

# 丹波黒大豆 ハンドブック



3年 黒大豆キャラクター:まめいちくん

丹波篠山市立城東小学校 3年生