



なす

丹波市春日町で夏の間生産されるなすは「春日なす」と呼ばれます。薄くつややかな皮に、やわらかく厚みのある肉質で、高い評価を得ています。



やまのいも

丹波地域のやまのいもは明治時代には出荷されていたと伝えられます。ゴツゴツとした外観ですが、肉質はきめ細やかで粘りが強く、栄養価も高いことが特長です。収穫期は11月から12月です。

スイートコーン

丹波市は古くからのスイートコーン産地です。夜間の冷え込みにより、甘くて粒の揃ったスイートコーンが生産されます。日持ちが良いのも特長です。



えだまめ

丹波黒のえだまめは、大粒でもちもちした食感と甘味で、全国に知られています。収穫期間が秋の2週間ほどしかなく、長く黒大豆を食べたいという強い要望から、だだ茶豆と掛け合わせた早生の新品種が3種類育成されました。



スイートコーンの炊き込みご飯

材料/3合分

スイートコーン(生)	大1本	薄揚げ	小1枚
鶏もも肉	100g	米	3合
だし(かつおと昆布)	500ml	塩、酒	各適量

A	しょうゆ	大さじ2	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1		

①米は洗って30分程水に浸しておく。②鶏もも肉は2cm角に切り、塩、酒各少々で下味をつける。③薄揚げはゆがいて油抜きをし、キッチンペーパーで水気を絞って1cm角に切る。④をかけて10分ほどなじませておく。⑤スイートコーンは、生のまま長さを半分に切り、まな板の上を立て芯に沿って包丁を入れ、実をそぎ落としたりバラにする。⑥米の水気をしっかり切って炊飯器に入れ、だしと塩小さじ1/2強を入れて軽く混ぜ、薄揚げを調味液ごとと、鶏肉、スイートコーンを加え、炊飯する。⑦炊き上がったら全体をほぐす。



なすうどん

材料/4人分

なす(長めのもの)	2本
片栗粉	適量
めんつゆ	適量
しょうゆ	適量

【調味】青ねぎ(小口切り)・しょうが(すりおろし) 適量

①なすは皮をむいて太さ1cm弱程度になるように細長く切り、しばらく水にさらしてアクを抜く。(※この時、水面からなすが出ないように落としふたやラップをかぶせておく) ②なすをザルにあげて水気を切り、片栗粉を全体にまぶして余分な粉を落とす。(※この時、なすの水気を拭いてしまうと、片栗粉が付きにくくなってしまいます) ③たっぷりの熱湯で、なすを3~4分しんなりする程度にゆでる。ゆであがったらすぐに冷水にとり、冷たくなったらザルにあげて水気を切る。(※ゆでる時、箸でかき混ぜすぎると、透明な衣が落ちてしまう) ④器に③のなすを盛り、冷やしためんつゆをかけ、薬味を添える。

黒枝豆とごぼうとセリのサラダ

材料/4人分

黒枝豆	150g
ごぼう	1本
セリ	1/2本
マヨネーズ	15g
薄口しょうゆ	小さじ1/2
ざらめ糖	ひとつまみ

①黒枝豆は塩を少々加えてゆで、冷ましておく。②ごぼうはささがきにし、軽くゆで、冷ましておく。③セリは薄切りにして、レンジでサッと温めた後、冷水にとり絞って水分を切る。④①②③を合わせ、少しのマヨネーズ、薄口しょうゆ、ざらめ糖で味を調える。



やまのいものキャベツ焼

材料/2枚分

やまのいも	300g
キャベツ	1/4個
だし	15cc
韓国海苔	適量
白ごま	適量
ごま油	大さじ2

①やまのいもは皮をむき、すりおろす。キャベツは千切りにする。②①をボウルに入れ、だし、刻んだ韓国海苔、白ごまを混ぜる。③熱したフライパンにごま油を入れ、②を両面こんがりと焼く。

県中東部に位置する丹波地域は、周囲を山々に囲まれた盆地が多く、昼夜の気温差や晩秋から初春にかけて発生する霧など、独特の気候が特徴です。丹波の気候風土が、やまのいもやえだまめなど、全国的に知られる丹波ブランドを生み出しています。

【丹波の野菜】

<丹波ひかみ>
ねぎ、なす、えだまめ、
スイートコーン、やまのいも

<丹波ささやま>
えだまめ、やまのいも



丹波

全国的な特産品を生んだ
昼夜の寒暖差や霧