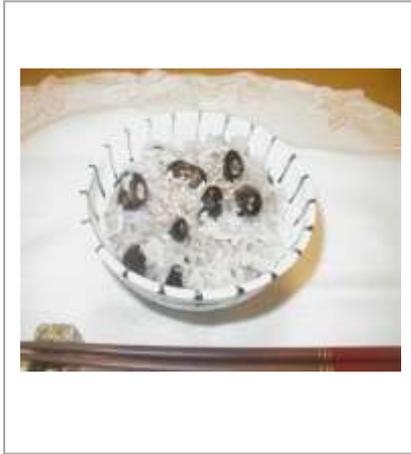
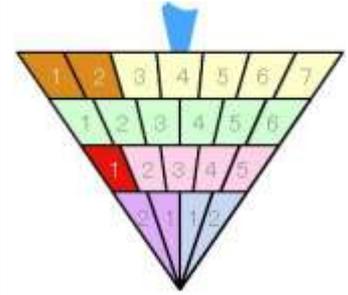


熊野町



食事バランスガイドでは



黒豆ごはん

【材料（4人分）】

米…300g 黒大豆…45g いらごま（白）…少々 塩…3g

【作り方】

- ① 黒大豆は、サッと洗い、たっぷりの水に一晩つけておく。
- ② 米をとぎ、通常の水加減で塩を加え、ザルにあげて水を切った①の黒大豆を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、よく混ぜて器に盛り、いらごまを散らす。

《いわれ》

熊野町で黒大豆が盛んに作られるようになったのは、20年ほど前からです。丹波地方と気候が似ているため、丹波の黒大豆の種をもらってきて、町の振興政策のひとつとして作られるようになりました。

《その他》

煮豆のほかに、洋菓子のあんや黒豆茶などで楽しまれています。

栄養成分（1人分）

エネルギー315kcal, たんぱく質 8.6g, 脂質 2.9g, 炭水化物 61.0g, 塩分 0.7g