



島根県中山間地域研究センター情報誌

Chu-San-Kan チュウサンカンプレス press

研究の森から中山間地域を応援します

2011
Autumn
Vol.2

特集

[資源環境グループ]

島根生まれの黒大豆

赤名黒姫丸、見参!

豆

知識、
載せました

[県有林管理スタッフ]

県民の森へ
行こう!
秋のイベント情報

「赤名黒姫丸」とは

黒大豆の品種として「丹波黒」が有名ですが、島根県の中山間地域では、気候条件が合わず上手く栽培できません。そこで、もっと早く収穫出来て、大粒で品質の良い黒大豆の品種として今から16年前に島根県で育成されたのが「赤名黒姫丸」です。近年、都市部を中心とした健康食品ブームにより、良質な植物性たんぱく源として大豆が改めて注目されています。そこで、中山間地域研究センターでは、黒豆として利用されてきたこの「赤名黒姫丸」をエダマメとして商品化し、中山間地域の新たな特産品とするための研究に取り組んでいます。

品種としての特徴

豆の形状はやや楕円形。代表的な黒大豆品種である「丹波黒」より、熟期が2～3週間早い。大粒ならではの食べ応えと、黒大豆特有の上品な甘さ、深いコクが特徴です。

この秋、ひと味違うエダマメを
味わってみませんか？

〔資源環境グループ〕

赤名黒姫丸

あかな

くろひめまる



意外に知られていない！？ エダマメは大豆の若莢（わかさや）なんです

日本人の食卓に欠かせない「大豆」。良質のたんぱく質やビタミンB1・B2を多く含み、健康や美容にも良い食品として、豆腐や菓子などの加工品も多数販売されています。この「大豆」の若莢を収穫したものを、私たちは「エダマメ」と呼んでいます。

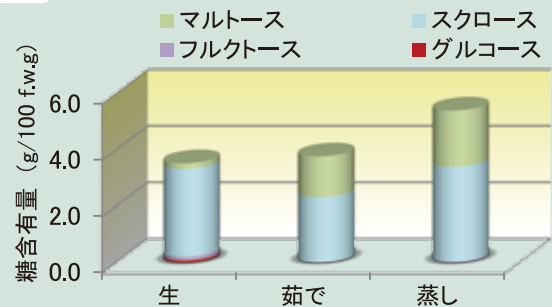
見参！

旬の時期

「赤名黒姫丸」エダマメは、白大豆より少し遅い10月過ぎから旬を迎える、季節限定の秋の味覚です。莢の色は淡い緑色。豆の色も淡い緑色ですが、熟してくると、豆の色がほんのり黒っぽくなってきます。



データで分かるおいしい食べ方



エダマメには加熱調理が必要です。熱を加えると、デンプンがマルトースに変化して甘くなります。茹でて食べるのが一般的ですが、実は茹でると枝豆に含まれる旨味成分や糖が汁に溶け出して流れてしまいます。そこで、「蒸して」みるとこれらの成分が溶け出ることもなく、甘く美味しい枝豆を食べることができます。是非おためし下さい。

山は
いいねえ



縦走が楽しい!

遠くまで歩きたい秋。縦走コースの少ない中国地方では、大万木山をとりまく標高1000mの縦走路は人気のコース。カエデ類が美しく紅葉する11月上旬がおススメです。

(県有林管理スタッフ)

県民の森へ 行こう!

秋のイベント情報



毛無山 (1062m)

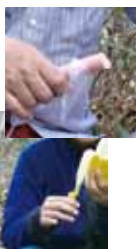
【野萱ルート展望台】故郷愛を感じる展望台! 野萱地区が絵地図のようにくっきり見えます



【和恵展望台～琴引山】県境の稜線を眺めながらブナ林歩き。琴引山頂までは長いコースなので琴引分かれでカロリー補給しましょう!

野萱ルートのがや
地域の皆さんのご協力により十数年ぶりに復活した野萱ルートで下山。整備途中のルートですが山頂より5つのピークを西側へ縦走して下る長い尾根が特長です。新しい琴引山の魅力をお楽しみください。

野萱ルート



バナナを食べる人たち

ソテージモ
人気です

10月23日(日)
11月13日(日)
紅葉の
琴引山縦走
1000円

10月30日(日)
毛無山～
鯛の巣山縦走
1000円



START
和恵展望台

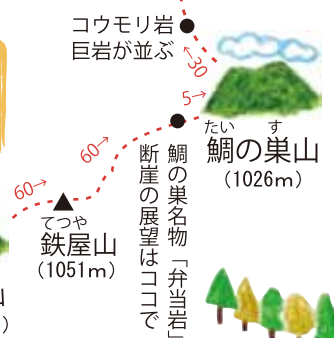


おおよろぎ
大万木山
(1218m)

START
毛無山P



けなし
毛無山
(1062m)



福原P
鯛の巣山
登山口
50
40
30
20
10
5
0
5
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
130
140
150
160
170
180
190
200
210
220
230
240
250
260
270
280
290
300
310
320
330
340
350
360
370
380
390
400
410
420
430
440
450
460
470
480
490
500
510
520
530
540
550
560
570
580
590
600
610
620
630
640
650
660
670
680
690
700
710
720
730
740
750
760
770
780
790
800
810
820
830
840
850
860
870
880
890
900
910
920
930
940
950
960
970
980
990
1000
1010
1020
1030
1040
1050
1060
1070
1080
1090
1100
1110
1120
1130
1140
1150
1160
1170
1180
1190
1200
1210
1220
1230
1240
1250
1260
1270
1280
1290
1300
1310
1320
1330
1340
1350
1360
1370
1380
1390
1400
1410
1420
1430
1440
1450
1460
1470
1480
1490
1500
1510
1520
1530
1540
1550
1560
1570
1580
1590
1600
1610
1620
1630
1640
1650
1660
1670
1680
1690
1700
1710
1720
1730
1740
1750
1760
1770
1780
1790
1800
1810
1820
1830
1840
1850
1860
1870
1880
1890
1900
1910
1920
1930
1940
1950
1960
1970
1980
1990
2000

人気です
野萱ルート
展望台
ことびき
琴引山
(1013m)
逆引きする
と
キツイ鞍部
森のホテル
「もりのす」
(旧研修館)
11月27日(日)
ドライリースの
クリスマス飾り
1000円
11月6日(日)
山のエネルギー
利用体験

近道のハシゴから
スタート
百年杉
木地屋谷
展望台
ゆびたにおく
指谷奥
(1047m)
ゆびたに
指谷山
(967m)

和恵展望台
START
草のじょう
草ノ城山
(976m)
START
ハシゴ
START
ゆびたにおく
指谷奥
(1047m)
ゆびたに
指谷山
(967m)

START
毛無山P
START
毛無山展望台
START
毛無山
(1062m)

11月6日(日)
紅葉の
指谷奥縦走
1000円

12月11日(日)
初冬の
大万木山
トレッキング
500円

START
毛無山P
START
毛無山展望台
START
毛無山
(1062m)

START
毛無山P
START
毛無山展望台
START
毛無山
(1062m)

START
毛無山P
START
毛無山展望台
START
毛無山
(1062m)



鯛の巣名物：断崖の展望台から中国山地の大パノラマがひろがります

美味しさを生かして 懐かしい料理の定番白和えに

4人分
 黒姫丸 250g：正味むき身で100g
 木綿豆腐 150g：1/3丁強
 人参 20g：中1/4本
 板蒟蒻 80g：1/2枚

A
 二番だし 200ml：1カップ
 薄口醤油 12ml：小さじ2
 酒 10ml：小さじ2

B
 白炒り胡麻 14g：大さじ1.5
 砂糖 1.5g：小さじ1/2
 塩 1.5g：小さじ1/3

エネルギー	364kcal
タンパク質	26g
脂肪	20.2g
炭水化物	21.5g
塩	3.2g (Na1296)

黒姫丸を使った 絶品レシピ



茹でただけでもおいしい
けどひと手間かけて！

■黒姫丸とも和え

①枝豆は産毛をこするようにして綺麗に洗います。レンジ用容器に入れ、ラップをして3分レンジ加熱をします。粗熱が取れたらさやと薄皮を除きます。

②人参は皮を除いて薄い銀杏切りにします。蒟蒻はゆで、豆と同程度のサイコロ状に切ります。小鍋にAを合わせ、人参と蒟蒻を入れて1~2分煮ます。①の豆を入れ、再沸騰したら火を止め、そのまま冷まして味を含ませます。

③豆腐は熱湯で軽くゆで、ザルに上げてよく水気を切っておきます。

④すり鉢にBの胡麻を入れて粒がなくなるまですり、豆腐を加えて滑らかになるまですり混ぜます。Bの砂糖、塩で調味をし、よくすり混ぜて衣にします。

⑤④の衣に②の材料の汁気を軽く切って加え、混ぜ合わせます。

今回の特集で紹介した赤名黒姫丸を使った絶品レシピです。なお、今回のレシピは自身も地元飯南町の野菜にこだわったお店「美し彩菜の食時しおや」を営んでおられる管理栄養士の戸谷潤子さんにご考案いただきました。

★印の場所

ココで赤名黒姫丸エダマメを使った料理を提供しています



※赤名黒姫丸エダマメはもぎたてのものを提供しているため取扱期間が短く、メニュー内容は店舗で異なります。

情報求む！

当センターでは、県内のアライグマに関する情報提供をお願いしています。

みかけたら

0854-76-3818
(鳥獣対策グループ)

まで連絡下さい。



顔の黒いマスクが特徴

尻尾の縞模様が特徴

センターで 視察・研修をされませんか

集落や自治会、公民館、地域づくり団体等の研修事業として、センター施設の見学や、センターの研究分野に関連した研修を希望される場合には、センターを会場として研修を実施しています。

詳しくはホームページをご覧ください。

レンタル牛やっています♪



面倒な草刈り
私たちにおまかせあれ

お問い合わせは
資源環境グループまで
Tel 0854-76-3814

編集者のつぶやき…

わかりやすいをモットーにスタートした季刊誌「Chu-San-Kanpress」ですが、創刊号発刊を達成した余韻に浸る間もなく第2号の発刊となりました。少ない誌面に“おもしろい”を詰め込みました。ビール片手にエダマメでもつまみながら(笑)眺めていただければと思います。これからも旬な情報を載せていきますので次号以降もご期待下さい。

(S・H)

次号 特集予告

【木材利用グループ】
【地域研究グループ】

木のぬくもりで冬を乗り切ろう！

島根県中山間地域研究センター情報誌

Chu-San-Kan press

2011 Autumn Vol.2

編集・発行
島根県中山間地域研究センター
〒690-3405 島根県飯石郡飯南町上来島1207
TEL 0854-76-2025 FAX 0854-76-3758

WEBで検索 島根県中山間地域研究センター 検索