



はつか農事組合法人
光月 範明 さん

生産者に聞く おいしさを支える 努力と思い

「土地が作物を選んでいる」
三田で10年以上、黒枝豆・黒大豆を中心に農業を営んできて、そう感じています。おいしい黒枝豆に必要なのは、夏の十分な土の水分と、晩秋の収穫までの昼夜の寒暖差。日中気温が30度まで上がった後、夜にはぐっと涼しくなり、朝には霧や朝露が降りて土が水分を蓄える。この気温差と適度な湿り気が、黒枝豆の甘みを引き出します。三田は、肥沃な土壌と気候風土が備わっており、この条件を満たしているため、黒枝豆・黒大豆づくりに適しています。

しかし、それだけではおいしい黒枝豆や大粒の黒大豆は育ちません。水不足や猛暑、虫への対策や畔の草刈りなど、日々の

栽培管理と努力が不可欠です。

また、黒大豆として出荷するためには、乾燥と選別が重要で、乾燥を急ぐと皮にしわがより、乾きが足りないと長期保存できません。脱粒後は、割れや虫食い、色づきが不十分な豆を丁寧な手作業で取りのぞき、丸く美しい形に整えていきます。そうして、最終チェックをクリアした黒大豆だけを「三田産」として市場へ出荷します。

生産者として一番の喜びは、「もう一度食べたくなって買いに来ました」というリピートの声。多くの人の心に残る思い出の味を、これからも作り続けたいです。ふるさと三田を象徴する味として、「三田には黒枝豆・黒大豆があるよね」と世代を超えて語り継がれるよう、この土地を選んだ作物の遺伝子を大切に守り、継承していきます。



特集 一粒に広がる、自然の恵み さんだの黒枝豆・黒大豆

三田市では、米に次ぐ基幹作物として黒枝豆が栽培され、年間約160t、黒大豆で約12t（R7実績）が収穫されています。自然豊かな恵まれた環境のもと、生産者の努力により、多くの人を魅了する「さんだの黒枝豆」が育まれています。また、黒枝豆を乾燥させた「黒大豆」は、加工品にも生かされ、新たな魅力を広げています。

本特集では、「さんだの黒枝豆・黒大豆」の生産者、JA兵庫六甲・市の担当者にお聞きし、地産地消の推進、6次産業化（※）、そして将来的な地域ブランドディングに連動させていく可能性を取材しました。

問い合わせ 農業振興課
TEL 559・5091 FAX
556・8153

黒枝豆の品種と収穫時期



本市で栽培される黒枝豆は、「丹波黒」をはじめ旬の異なる品種があり、7月から11月まで食べ比べて楽しめます。また、枝豆だけでなく、さやから取り出した実を乾燥させることで黒大豆となり、加工品にも使用されるなど1年を通して味わうことができます。

黒枝豆の上手なゆで方

- ①黒枝豆 (200g) を水洗いする。
- ②塩 (50g) を入れ、塩もみする。
- ③黒枝豆をたっぷりの熱湯で12分程度ゆでる。
- ④少しかたいくらいでざるにあげる。
- ⑤塩を少々ふる（塩味が足りない場合）。
- ⑥粗熱をとった後、冷蔵庫で、冷やしてから食べる。

保存する時は、黒枝豆を塩もみし、2～3分間ゆでて冷凍してください。食べる時は、凍ったまま熱湯に入れ10分位ゆでると美味しく食べられます。

ゆでた黒枝豆を、炊きたてのご飯、塩、ごま油などと混ぜるだけで、贅沢な味わいの「黒枝豆ごはん」になります。大粒でうま味の強い黒枝豆の風味を生かし、塩昆布やじゃこ、ごまを加えるアレンジも楽しめ、冷めても美味しく、おにぎりにも最適です。

黒枝豆 ごはん

おすすめ!



※注釈 ※6次産業化とは、生産（1次）から加工（2次）、販売（3次）までを一体的に行うこと

三田産黒大豆を使った新商品を発表



ドッグ
シャンプー

泡立ちがよく、肌に優しい
低刺激の犬用シャンプー



ヘアミスト

植物エキスと保湿成分で、
うるおい・ハリ・ツヤUP



ヘアバーム

健やかな頭皮環境と
しなやかな毛髪へ導く

美容商品

全国にヘアサロンなどを運営する株式会社L&Bホールディングスと化粧品などを製造する株式会社ワイマックが三田市と共同開発。

食品



珈琲

香ばしさとコクが広がる
ノンカフェインの一杯



お茶

すっきりとした飲み口と
香ばしさが魅力



味噌

うま味が際立ち、深く
コクのある味わい



切り餅

焼くと豆の香ばしさと
甘みが広がる



きな粉

黒大豆ならではの深い風
味とコク



焼き菓子

ごろっと大粒の食感と
濃厚な甘みが引き立つ

広がる 黒大豆の魅力



▲市HP

古くから「まめに暮らす」という願いが込められた縁起物として親しまれ、贈答品としても高い人気がある黒大豆。その特徴である深いコクや甘み、美しい黒色は、さまざまな加工食品に生かされています。
三田市は黒大豆に含まれる成分に注目し、美容商品を事業者と共同開発するなど、6次産業化の開拓に向けて、「さんだの黒大豆」の新しい付加価値を生み出す取り組みを行っています。※販売場所などの詳細は、市HP（上記2次元コード）をご覧ください。



毎日の食卓に黒大豆を！



黒大豆の簡単レシピ

黒大豆は、ポリフェノール（アントシアニン）や大豆イソフラボン、豊富な食物繊維を含んでおり高い抗酸化作用を発揮し、健康維持、血流改善、腸内環境の正常化などに役立ちます。特に黒い皮には、栄養素が豊富で、健康と美容の維持に効果的とされています。

蒸し黒大豆

【材料】黒大豆（乾燥）100g ※2倍～2.5倍程に膨らみます。

【作り方】

- ①6時間～8時間程度浸水させる。（水の量は豆が隠れる程度）
- ②水を切り、蒸気の上があった蒸し器に入れ1時間程度蒸す。

蒸すことでふっくらとした食感になり、
さまざまな料理に活用できます



蒸し黒大豆
アレンジ！

黒大豆のころころ甘豆

【材料】蒸し黒大豆100g・グラニュー糖50g・水 大さじ1

- 【作り方】①グラニュー糖と水をフライパンで中火にかける。
- ②グラニュー糖が溶け、泡が立ち、その泡が小さくなったら、弱火にし、蒸し黒大豆をいれ、耐熱性のゴムベラや木べらで糖液を黒大豆全体に絡める。
- ③黒大豆の周囲に砂糖が結晶化するまでしっかりと混ぜる。
- ④全体的に白く結晶化したら、オープンシートの上に広げ、冷まして出来上がり。

他にも蒸し黒大豆は、サラダにトッピングすると彩りがよくなりおすすめ。つぶしてひき肉とまぜると、ハンバーグやしゅうまいにも使えます。いろいろな料理にお試しください！



三田産黒枝豆・黒大豆をより多くの人に

三田の農業の「これから」

三田市は、盆地特有の昼夜の寒暖差や適度な湿度、武庫川・羽束川などの豊かな水系に育まれた肥沃な土壌に恵まれ、農作物の生育に適した土地です。
こうした環境で育つ黒枝豆は、昼間に光合成でつくられた糖分が、夜間の気温低下によって豆に蓄えられ、甘みやうま味が増していきます。寒暖差が大きければ大きいほど、粒が大きく丸く育ち、成分が凝縮されるため、三田の黒枝豆・黒大豆は甘みが強く、

見た目も美しく仕上がります。JA兵庫六甲では、黒枝豆の生産を推進するため、令和3年に「三田ビーンセンター」を開設。手間のかかる出荷作業の機械化が進み、生産性が向上しています。さらに、形や大きさなどの理由で規格外となった豆も加工品として活用し、学校給食やパン屋などへ提供することで、生産者の所得向上への取り組みも進めています。
こうした取り組みで、黒枝豆の販売額は、令和3年の約

5千万円から令和6年には約1億円へと倍増しました。今後も、農家の所得の安定・向上により、「農業収入だけで生活できる」担い手を育て、地域の農業を支えながら、多くの人に三田の黒枝豆・黒大豆の魅力をお届けしていきたいです。

JA兵庫六甲
上殿 完さん



三田市農業振興課
森脇 健博さん



黒大豆といえば、お正月のイメージですが、黒豆ごはんもおすすめ。ほんのり甘く、こどもでも食べやすいので、ぜひお試しください！

Interview

三田市では、「第5次三田市農業基本計画」を策定し、大切な財産である農業を未来へつなぐためさまざまな取り組みを進めています。その一つとして、農業の「6次産業化」や「農業者と商工業者とのマッチング支援」などを通じて三田産農畜産物のブランド力向上に取り組みんでいます。農畜産物をそのまま販売す

るだけではなく、人と人とのつながりから新たなアイデアを生み出し、「三田産ならではの」という付加価値を高めることで、新たな需要を喚起し、農業者の経営安定や所得向上を目指しています。
今後も三田産の魅力を広げ発信し、より多くの人に愛されるブランドとしての確立を目指していきます。