花豆レシピ

煮豆

材料

花豆　２５０ｸﾞﾗﾑ
砂糖　２５０ｸﾞﾗﾑ
醤油　小さじ２

準備：花豆を洗って、豆の量の３倍ほどの水を入れ一晩つける。
1、花豆を鍋ごと火にかけて、沸騰したら、弱火にして２、３分煮る。
2、１の煮汁を捨て、優しく水道水で洗い、きれいになったら新しい水をたっぷり入れる。
3、再び火にかけて、沸騰して２、３分たったら煮汁を捨て、新しい水で煮る。これを３回繰り返す。
4、たっぷりの水で沸騰したら、弱火で３０分煮る。
5、柔らかくなったら、煮汁を豆から１cm上になるくらいにして砂糖を入れる
6、落とし蓋をして、弱火で２０分煮る
7、できあがり

今・未来編

私たちは、総合的な学習の時間に美麻の食文化を調べることになりました。この活動では、食文化の過去編として地域の人にインタビューをし、それを元に、昔、美麻で食べられていたものの再現料理をしました。食文化の今・未来編として花豆を使ったお菓子作りをし、作ったお菓子のレシピで、レシピ集を作り地域の人に配布しました。また、畑で花豆を栽培しました。

今・未来編では、美麻地域づくり会議の方たちが、美麻の特産品にしようとしている花豆を使ったお菓子作り、花豆の栽培をしました。お菓子作りでは主に、甘煮やあんこ、羊羹などの和風のお菓子を中心に６種類を作りました。この６種類の中で一番よくできた花豆の入ったパウンドケーキは、美麻小中学校の文化祭、「梨の木祭」に来てくれた人に試食をしてもらい、感想や意見を聞いたところ「しっとりしていて美味しかった」や「売れる！」などの意見が多くありました。花豆の栽培では、地域の人に花豆の種をもらい種から育てました。５月にまいた種は１０月に収穫しました。しかし、雨が多かったためか実がならなかったものが多く、あまり収穫することができませんでした。

パウンドケーキ

材料　　プリンカップ約９個分
（１８cmのパウンド型１つ分）
薄力粉　１００ｸﾞﾗﾑ
ベーキングパウダー　小さじ１
砂糖　８０ｸﾞﾗﾑ
無塩バター　１００ｸﾞﾗﾑ
卵　２個
花豆　中に入れる用　３０ｸﾞﾗﾑ
　　トッピング用　３０ｸﾞﾗﾑ

準備：卵は常温にしておく。バターをレンジで溶かしておく。薄力粉はふるっておく。型にクッキングシートを敷く。オーブンを１７０度に余熱する。

1，無塩バターをホイップする。
2，１に砂糖を入れる。
3，２に溶いた卵を入れて、混ぜる。
4，３にふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜる
5，４に、小さく切った花豆の甘煮を入れる。
6，クッキングシートを敷いた型に生地を入れる。
7，予熱したオーブンに入れ３０分焼く。
8，上に花豆をのせ１５分焼く。
9，できあがり

花豆のどらやき

材料
生地　薄力粉　１８０ｸﾞﾗﾑ
　　卵　３個
　　砂糖　１３０ｸﾞﾗﾑ
　　水　５０cc
あん　甘煮を潰したもの　適量

1、卵をボールに溶きほぐし、砂糖を2，3回に分けて入れ、泡立てる。
2、薄力粉をふるい入れ、練らないよう混ぜる。
3、ホットプレートに薄く油をひき、直径8cmくらいの円になるように生地を垂らし、両面焼く。
4、花豆の甘煮の固い皮をとり、めんぼうで潰す。
5、3で作ったどら焼きの皮に4のあんをのせ、もう一つの皮で挟む。
6，できあがり

花豆を収穫している様子

花豆栽培の支柱立て
宮沢さんと一緒に

きなこおにぎり

材料
大豆　１/2カップ
　　（あればウグイス）
塩　1つまみ
ご飯　適量

1、大豆を煎る。
2，煎った大豆をフードプロセッサーで粉状にして、きなこをつくる。
3、2に塩を入れる。
4，ご飯をおにぎりにして、きなこをつける。
5、できあがり。

過去編

過去編では、美麻で昔食べられていたものを調べるために、美麻に昔からいる方にインタビューをしました。“昔は食べられていて、今はもうない食べ物はあるのか”や、“昔のおやつはなんだったのか”を聞きました。インタビューから、昔は食べられていて、今はもうない食べ物は特にないが、昔はおやつとして農作業の合間などに、きなこおにぎりというしょっぱいきなこを、具なしのおにぎりにつけたものを食べていたということがわかりました。そしてインタビューを元に、きなこおにぎりを再現しました。味は、しょっぱかったけど、とても美味しかったです。