

ひとまち2期会:2015.10.18

- ◆今年6月、丹波黒豆苗の定植体験から4ヶ月、土寄せ・除草・茎補強・追肥など梅澤先生にお世話いただき収穫期を向かえ、ひとまち2期会員有志で収穫体験・・・楽しい一日を過ごしました。収穫作業は午後ということで、午前中は初秋の丹後路を満喫してきました。参加者：8名

1. 清住コスモス園 (丹波市氷上町清住)



休耕田を利用した約7ha・500万本のコスモス畑。
何十年ぶりかの畦道散歩・・・山や沢で遊んだ事が懐かしい昔の思い出を描きながらの探索でした。特に、キバナコスモスは花色が鮮やかに冴え、非常に見応えがありました。

2. 十九山・達身寺 (曹洞宗、本尊・阿弥陀如来)



開山は行基によるもので、その後は僧兵を抱える大寺院となったが、明智光秀の丹波攻めの際に焼き討ちを受け、仏像を守ろうとした僧侶が谷に運び下ろしたが、仏像は長い年月放置され置き去りにされてしまったと伝えられている。宝物殿には平安時代前期～鎌倉時代の木彫仏像が多数納められており、「丹波の正倉院」の別名をもつ。

国重要文化財（12躯）収納
西国薬師霊場第二十五番/
丹波市古刹十五ヶ寺第六番霊場



3. 丹波黒豆の収穫



収穫した丹波黒豆

- ・大きく生育した黒豆の茎を携帯ノコで切断、葉っぱ・余分な枝を落として2束に結束する。
- ・約1時間強で収穫作業は終了、休憩雑談後帰路につく・・・宝塚西トンネルの渋滞は予定の通り。
- ・梅澤先生は相変わらず、農作業・自治会・子供会・お寺、神社の世話人など多忙な日々を過されており真っ黒に日焼けした顔にサングラス・・・伊丹教室での温和な雰囲気から精悍な姿に変貌されていました。
- ・梅澤先生には黒豆苗の植付けから収穫まで、ご協力いただき心からお礼申し上げます。

黒豆の謎

- ・黒豆には大豆イソフラボンや食物繊維、ビタミンなど養素が豊富に含まれている。
- ・種皮にアントシアニン系の色素を含む、血液をサラサラ、高血圧改善。
- ・ダイエット効果：余分な脂質吸収を防ぎ、体外に排出する働きで脂肪を減らす。
- ・美肌効果・肌荒れ予防効果・・・アントシアニン。
- ・種皮の『黒大豆皮』は補血作用があり、めまい・頭痛などにも効果がある。



黒豆の炊き込みご飯

- ・材料：うるち米2合、もち米1合、だし汁3カップ、乾燥黒大豆・・・1/2カップ70g、ちりめんじゃこ適量
- ・調味料：酒大3、砂糖小2、塩小1

- ①黒大豆をさっと水洗いし布巾で水気を取る。フライパンで皮が破れて香ばしくなるまで弱火で煎る・目安15分。
- ②うるち米ともち米、煎った黒豆、調味料を炊飯器の内釜に入れ、最後にだし汁を通常の水量（白米・目盛3）で炊く。
- ③炊き上がったら、10～15分蒸して、混ぜ合わせてちりめんじゃこを散らして出来上がり。

