

# 豆の輪づくり⑨

## 「手づくり工房ウエハラ」上原光恵さん

『「京都丹波」豆ONEの会』

2017年3月

※訪問先でのインタビューをもとにまとめました。

### みそ加工について

上原さんは現在、白大豆10aを栽培し、大粒の白豆にこだわり、自家製のみそ作りをしておられます。赤みそは、大豆3分の2、黒大豆3分の1の分量で作ると、豆のコクが感じられて美味しいそうです。（白みそは大豆100%。）白みそと赤みそを製造され、道の駅「丹波マーケス」や「京丹波味夢の里」で販売されています。

他に、豆を使った加工品として「黒豆もろみ」（押し麦ともち米と豆を麹菌で発酵させて、お醤油とみりんで味付けしたもの）を、製造しておられます。

### 京都丹波産豆の良さ

豆は京都丹波の気候風土に合っているからおいしく育つのだろう、とお話いただきました。

### おすすめ豆（みそ）レシピ

上原さんが加工される「黒豆もろみ」を茹でた里芋に乗せて食べると美味しいそうです。また、同じく「黒豆もろみ」をお茶で溶いても飲んでも美味しいそうです。