

第5回京都府食のみらい宣言・実践活動コンクール

佳作【メール部門】

きょうと ふりつ かや だにこうとうがっこう うの ねいろ
京都府立加悦谷高等学校 宇野 音彩 様

丹後の黒豆クッキー

3年1組 宇野音彩 久美浜で栽培された丹波黒を使用

BLACK BEAN COOKIE **BLACK BEAN COOKIE** **BLACK BEAN COOKIE**

黒豆の煮方

1. 200gの黒豆をたっぷりの水に8時間つける
2. 一旦水を捨て、黒豆を鍋に移す。
3. 水を1200cc入れ、砂糖を200g入れ、かき混ぜる。
4. 弱い中火で柔らかくなるまで(3時間ほど)煮る。
5. 完成!!

*甘さが足りなかったら追加で砂糖を入れる
*まだ早い段階で砂糖水がドロドロほこほこしてきたら水を入れて調整する。

原材料

- ・久美浜産黒大豆
- ・薄力粉
- ・砂糖
- ・卵黄
- ・バター
- ・バニラエッセンス



久美浜町で栽培されている黒大豆
今回仕入れた黒大豆は「丹波黒」という品種。大粒でシワがなく、煮炊きしても型崩れせず、味が濃いのが特長。

見た目はせんべい、
味はクッキー

食の未来宣言
私は地産地消を目標として、地元丹後の黒豆を使用した黒豆クッキーを開発することを宣言します。

自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)

私は地産地消を目標として、地元丹後の食材を使った黒豆クッキーを開発することを宣言します。

目標達成に向けた実践活動についてのコメント

黒豆を使用することにしたが、近くでは売っておらず丹後中を探し回った。最終的には久美浜に売っているところを発見。道のりは長かったが、このことで丹後を見て回れてより地元を知ることができて良かったと感じる。