

漆黒の光沢が、美味の証

常陸大黒

- A 日立市
- B 常陸太田市
- C 高萩市
- D 北茨城市
- E 常陸大宮市
- F 城里町
- G 大子町



茨城が誇る、ベニバナインゲン(花豆)の傑作。

茨城県農業総合センターが、平成5年に県内の農家から集めた県在来のベニバナインゲン(花豆)を栽培したところ、黒一色のベニバナインゲンが発生。調査の結果、ベニバナインゲン唯一の黒いものであり、日本一の大きさをもちことがわかり、県北地域の特産物として大切に育ててきました。平成14年には茨城県オリジナルのベニバナインゲンとして、品種登録されました。常陸大黒の種子は、専用の畑で採種し、純度を保ったまま

おすすめポイント

OSUSUME POINT

- 1 茨城県オリジナルの日本一大きく黒一色のベニバナインゲン(花豆)
- 2 豆は地元農家で育て、他県への流出を制限
- 3 美しい光沢と深い黒色を実現

生産者に届けられています。栽培している地域は、茨城県北、県央地区の指定地域のみ。冷涼な中山間地域にある農家で育てられ、本県でのみ栽培されている特産品です。1粒約2gもある大粒の豆は、従来のベニバナインゲンにない美しい光沢を備え、深い黒色をしています。くりのようなホクホクとした食感で、味わいは上品。和菓子だけでなく、洋菓子にもよくマッチします。また、抗酸化作用のあるアントシアニン(ポリフェノール)が一般的な黒豆の約3倍含まれています。



サイズ目安 特A→2.5cm以上
A→2.0cm~2.5cm

旬の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

問い合わせ先 常陸大黒生産連絡協議会
【TEL/0294-80-3303】〒313-0013 常陸太田市山下町4119
JA全農いばらき中央VFステーション
【TEL/029-240-7208】〒311-3155 東茨城郡茨城町下土師字高山1950-1

主な産地 A 日立市 B 常陸太田市 C 高萩市 D 北茨城市
E 常陸大宮市 F 城里町 G 大子町

主な生産地

粘り強さが魅力の山の幸

自然薯

- A 高萩市
- B 笠間市



Column なるほど納得! いばらき食材の知恵袋

女性にうれしい美容効果。

栄養豊富な自然薯。最近では、若さの維持や体内のホルモンバランスに関係する神経ホルモン「DHEA」を増やす効果があることが判明しました。美容に敏感な女性たちの間でブームになる日も遠くないかもしれません。

サイズ目安 特選大→1.5kg、特選A→1kg

旬の時期 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
A ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
B ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

問い合わせ先 A JA常陸【TEL/0293-22-3008】〒318-0033 高萩市本町1-100-2
B 笠間自然薯研究会【TEL/0296-72-1499】〒309-1611 笠間市笠間2620

主な生産地

おすすめポイント

OSUSUME POINT

- 1 ベテラン農家が熟練の技術を發揮
- 2 温暖な気候と豊かな土壌で栽培
- 3 圧倒的な粘りと高い品質を実現

漢方薬に使われるほど栄養価の高い逸品。

「山菜の王者」として知られる自然薯。体力増強や疲労回復の効果があるといわれ、江戸時代からとろろ飯などで食べられてきました。中国では漢方薬として扱われ、「山菜」や「唐山菜」と呼ばれています。栽培しているのは天然に近い、日本原産の自然薯。もちのような粘り気の強さと質の高さで好評を得ています。たんばく質やビタミン、ミネラルなど、栄養価が高いのも特長です。それらの魅力を引き出すのは、豊かな土質と温暖な気候。そして、ベテラン農家の栽培経験に裏打ちされた技術です。素材本来の風味を堪能したいなら、皮をむかずに食べるのがベスト。表面にある細いひげ根を取るには、ガスコンロの火であぶり、たわしで軽くこすれば簡単。保存する際にはラップで包み、冷蔵庫で保管してください。