



美味しい!みごとな料理 上手い!たくみな技術 旨い!くらしの知恵 栗東といえば馬!  
まちの「うまい!」を紹介します

## 栄養満点! 栗東の黒豆

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質な植物性たんぱく質が豊富です。またカルシウムやカリウム、鉄分といったミネラルや食物繊維も多く含んでいます。

本市では小麦のあとに大豆を栽培し、その後に米を作るというローテーションで水田を活用した輪作が盛んで、黒大豆も多く栽培されています。

丹波黒大豆という品種の栽培が多く、白大豆より大粒な豆で、白大豆の栄養価に加えアントシアニンという成分が含まれています。

黒豆の煮豆をつくと、黒豆ご飯や黒豆カレー、黒豆サラダに利用できます。また黒豆入りホットケーキや黒豆蒸しパンなどおやつに入れるのもおすすめです。

**黒豆の煮豆の作り方:** 黒豆は洗ってたっぷりの水に一晩つける。20分くらいゆでて出来上がり。味付けはお好みで。

栗東産黒豆は、市内直売所で購入できます。



(左) 黒大豆、(右) 白大豆

圃農林課 農政係 TEL551-0124 FAX 551-0148

## 広報大使 白上 一成さんからのメッセージ

いつも応援いただきありがとうございます!

10月29日に地元・滋賀でワンマンライブを開催し、たくさんの方が遊びに来てくれました。

ライブへの参加だけでなく栗東市の観光をしてくれた人も多く、僕の地元を足運んでいただいたことをとても嬉しく思います!

僕も久しぶりに栗東を散策して懐かしい場所で新たな栗東の魅力を発見する事が出来ました!

今後の目標は、『栗東芸術文化会館 さくら』でライブをすることです。全国各地から栗東市に来ていただき、栗東の魅力も知ってもらえるような1日にしたいと思います!



白上一成さんのSNSをチェック!

X (旧 Twitter) (@ka22jjadmtp)

Instagram (@karintou.5)

X(旧Twitter)

instagram

