

クロダマルの煮豆

水に漬けるとプクプク
大玉に変身！

《材料 1回分》

- ・クロダマル……………150g(1 カップ)
- ・水……………650g
- ・砂糖……………60～80g
- ・塩……………1.5g(小さじ 1/2 杯)
- ・しょうゆ……………4g(小さじ 1 杯弱)



《作り方》

- ① 黒豆は軽く洗って一晩水につけておく
- ② 分量の水で煮る。砂糖は 2～3 回に分けて加える。
塩、しょうゆで味を整える。
* そのまま食べてもよいが、色んな料理に応用できます。

クロダマルのブドウ煮

上品なクロダマルの
甘味が楽しめます！

《材料 1回分》

- ・クロダマル……………300g(2カップ)
- ・水……………200cc(1カップ)
- ・砂糖……………250g
- ・塩……………大さじ 1/2 杯)
- ・しょうゆ……………大さじ 6 杯
- ・重曹……………小さじ 1/2 杯
- ・錆びたくぎ……………数本
- ・差し水
1回目 1/2カップ
2回目 1/2 カップ
3回目 1/2 カップ



《作り方》

- ① クロダマルは洗ってザルに打ち上げ、水分をきる。
- ② 錆くぎは洗って、きれいな布巾かお茶パックに入れておく。
- ③ 鍋に水、砂糖、醤油を加えにたたせたら、火を止め、熱いうちに①と②、重層を加え蓋をして一晩おく。
- ④ ③を強火にかけ煮立たせる。沸騰してきたら、黒い泡が出るのでこまめに取り除く。
- ⑤ 塩、しょうゆで味を整える。
* そのまま食べてもよいが、色んな料理に応用できます。

上品なクロダマルの
甘味が楽しめます！

《材料 4～5 人分》

- ・ 水煮にしたクロダマル・・・80g
（大さじ5～6杯）
- ・ 人参・・・・・・・・・・60g
- ・ レンコン・・・・・・・・・・80g
- ・ ごぼう・・・・・・・・・・60g
- ・ こんにゃく・・・・・・・・・・60g
- ・ 昆布・・・・・・・・・・5cm角1枚
- ・ 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2杯
- ・ みりん・・・・・・・・・・大さじ2杯
- ・ 濃口しょうゆ・・・大さじ2杯強
- ・ だし汁・・・・・・・・・・200～300cc



《作り方》

- ① 昆布はぬれ布巾で軽く拭いて汚れを落とし、1cm角に切りそろえておく。
- ② 人参、レンコン、ゴボウはさいの目切りにしておく。
- ③ コンニャクはゆがいて野菜の大きさに合わせて切りそろえておく。
- ④ 鍋に①、②、③とだし汁を入れ、調味料を加え煮る。途中でクロダマルの水煮を加え煮含める。

クロダマルご飯

クロダマル笹前煮

出来上がりは
お赤飯みたいですよ！



《材料 1 回分》

- ・ 米・・・・・・・・・・3合
- ・ クロダマル・・・・・・・・75g(1/2 カップ)
- ・ 水・・・・・・・・・・炊飯器のメモリ
に合わせる
- ・ 酒・・・・・・・・・・大さじ2杯
- ・ 昆布・・・・・・・・・・10cm角1切れ

- ① クロダマルの汚れをきれいなぬれ布巾か湿らせたキッチンペーパーでふきとる。
- ② フライパンで焦げないように空炒りにする。
* 豆まきの大豆位まで炒る。
- ③ 研いでおいた米を炊飯器に入れ、普段の水加減に酒を加える。クロダマルを入れ、昆布をのせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ合わせ蒸らす。

クロダマル（黒豆）寿司

黒豆に含まれる
アントシアニンは酢を加え
ると薄い紅色になります。
クロダマルの黒い粒が
アクセントとなり、
見た目もきれい！

《材料 1回分》

- ・米……………480g(3合)
- ・クロダマル……………50g(1/3 カップ)
- ・酢……………大さじ5杯
- ・砂糖……………40g
- ・塩……………10cm角1切れ
- ・卵……………1個
- ・砂糖……………少々
- ・塩……………少々
- ・油……………少々
- ・絹さや……………4～5枚
- ・刻みのり……………適量



《作り方》

- ① 米は洗ってザルに打ち上げておく。
- ② クロダマルはきれいな濡れ布巾や湿らせたキッチンペーパーで汚れをふき取り、フライパンで焦げないように注意しながら、空炒りにする。
※豆まきの大豆位になるまで炒る
- ③ 炊飯器に米とクロダマルを入れ、通常より心持多めの水加減で炊飯する。昆布があれば上にのせて炊く。
- ④ 炊飯している間に絹さやをゆがき、錦糸卵を作る。（絹さやは斜め切りにする。ボウルに卵、塩、砂糖を加えよくかき混ぜ、薄焼き卵を焼き細切る。）
- ⑤ 鍋に酢、塩、砂糖を入れ火にかけ、合わせ酢を作る。
- ⑥ 炊きあがってご飯を寿司桶（なければボウルでよい）に入れ、⑤を振り入れ混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り、卵と絹さやを飾る。刻みのりなどを飾ってもよい。

白玉団子のクロダマルきな粉かけ

香ばしさを
召し上がれ！

《材料 4人分》

- ・白玉粉……………60g
- ・絹ごし豆腐……………40g(1/10丁)
- ・砂糖……………4g(大さじ1/2杯)
- ・塩……………少々
- ・水……………適量
- ・クロダマルのきな粉……………大さじ4杯
- ・塩……………少々
- ・砂糖……………4g(大さじ1/2杯)



《作り方》

- ① ボウルに白玉粉、豆腐、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。水が足りなければ少しづつ加え、耳たぶ位の硬さにする。
- ② ①を一口大の団子状に丸める。
- ③ ボウルにきな粉、塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、②を湯がく。団子が上に浮き上がってきたら、水を張ったボウルにとり冷やし、きな粉をまぶす。
- ⑤ 好みで、クロダマルの煮豆の汁をトロミがつくまで煮詰めたものや黒蜜をかけて食べ手もおいしく頂ける。

クロダマル甘納豆

豆の甘みの深い味わいが
口の中に広がります！

《材料 回分》

- ・クロダマル……………150g(約1カップ)
- ・水……………650g
- ・砂糖……………60~80g
- ・塩……………(小さじ1/3杯弱)
- ・しょうゆ……………(小さじ1/2杯強)
- ・粉砂糖……………大さじ4杯



《作り方》

- ① クロダマルは洗って、一晩水に漬けておく。
- ② 分量の水に塩、しょうゆを加え煮る。途中アクを取り除く、軟らかくなる前に水分が少なくなったら水を加える。砂糖は数回に分けて入れ、軟らかくなったら煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ ②を乾燥させ、粉砂糖を数回に分けてかける。

クロダマルのクッキー

口の中でサククリ
とろけるような
クッキーはいかが？

《材料 1回分》

- ・無塩バター……………110g
- ・粉砂糖……………35g
- ・薄力粉……………150g
- ・クロダマルきな粉……………45g
- ・化粧用粉砂糖……………15g



《作り方》

- ① 常温で軟らかくしたバターをボウルに入れ、泡立て器で白っぽくなるまで練り、粉砂糖、塩を加更に練る。
- ② ①に小麦粉を振り入れ、きな粉も加えサククリと混ぜ合わせる。
- ③ 直径2cm位のボール状に丸め、天板に並べ、180℃のオーブンで15分位焼く。
- ④ 荒熱をとり、まだ温かさが残っているうちに粉砂糖をまぶす。
- ⑤ 完全に冷えたところで、更に粉砂糖をまぶす
※粉砂糖をまぶす時にはビニール袋を利用すると全体にまぶすことができます。

クロダマルのキズ（木酢）漬け

キズ（木酢）は筑前町特産の柑橘類で、その果汁はさわやかな酸味がり、鍋物はもとより酢の物やデザートにも利用できる、万能酢です！

《材料》

- ・クロダマル……………1カップ
- ・キズ(木酢)絞り汁……………2カップ
- ・砂糖……………60g

* 砂糖は好みで量を加減して下さい
また、蜂蜜を加えてもおいしく頂きます。

《作り方》

- ① キズの絞り汁に砂糖を加え溶かしておく。
- ② クロダマルはきれいな濡れ布巾や湿らせたキッチンペーパーで汚れをふき取り、フライパンで焦げないように注意しながら、空炒りにする。
※豆まきの大豆位になるまで炒る
- ③ ②を①に付け込む
※黒豆を入れるとキズの黄色い絞り汁が、鮮やかな紫色に発色します。
色の变化もお楽しみいただけます。
- ③ 漬けこんで1週間位で食べることができる。
※漬け汁は氷を入れたり、炭酸で割ったりしてもおいしく頂けます。

きずの寒天寄せ

キズとクロダマルの
出会いが神秘的な赤紫に！
ツルリンとした食感とともに！

《材料 1 回分(4~5人分)》

- ・キズに漬けたクロダマル
大さじ3杯
- ・クロダマルの付け汁……………50cc
- ・砂糖……………40~50g
- ・粉寒天……………2g(1本)
- ・水……………250cc



《作り方》

- ① 鍋に水を入れ粉寒天を溶かす(この時十分溶けないまま火にかけるとダマになるので注意する)溶けたら砂糖を加え火にかける。
- ② 沸騰したら噴きこぼれないように注意をして、1分以上その状態を続け火を止める。
- ③ 荒熱を取ったら、漬け汁を加えかき混ぜ、器に流す。クロダマルを落として冷蔵庫で冷やし固める。

とろりんクロダマル

《材料 4人分》

- ・クロダマル煮豆……………1/2 カップ
- ・煮汁……………適宜(200cc位)
- ・アガー……………4g
- ・砂糖……………大さじ1杯
- ・水……………120cc
- ・牛乳……………80cc

●ソース用

- ・煮汁……………適宜(100cc位)
- ・黒砂糖……………大さじ1杯
- ・塩……………少々



《材料》

- ① ミキサーにクロダマルの煮豆と煮汁の半分を入れ、滑らかにする。(豆をトッピング用に少し取っておく。)
- ② 水を入れた鍋とアガーを加えしっかり溶かす。溶けたのを確認して牛乳を加え火にかける。沸騰したらその状態を1分以上続ける。
- ③ ②の荒熱をとり、①を加えてよくかき混ぜ器に流し冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 煮汁の半分、黒砂糖と塩少々を入れ、煮詰めてソースを作る。
- ⑤ ③を容器から取り出したらに盛る。④のソースをかけ、煮豆をトッピングする。

かりっとクロダマル

歯ごたえと
香ばしさが特徴



《材料 1回分》

- ・クロダマルきな粉……………50g
- ・薄力粉……………50g
- ・塩……………小さじ1/4杯
- ・砂糖……………小さじ1杯
- ・水……………適宜
- ・揚げ油……………適宜

●ふりかけよう

- ・塩……………大さじ1
 - ・黒コショウ……………少々
- ※ふりかけように作った分の少量を使う

《作り方》

- ① ボウルに小麦粉、クロダマルきな粉、塩、砂糖を入れ全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ② ①に水を少しずつ加え、耳たぶより少し硬い状態の団子状にする。
- ③ ②を3等分子、まな板の上に打ち粉をし、麺棒で薄く延ばす。
- ④ ③を2cm 幅、3cm 長さに切り分ける。これを油でカラリと揚げる。
- ⑤ 塩と黒コショウをすり鉢で当たり、細かくし、④に少量振りかける。

クロダマルきな粉イリコピー

海の幸と
畑の幸が融合



《材料1回分》

- ・イリコ……………100g
- ・ピーナッツ……………30g
- ・レーズン……………20g
- ・炒りゴマ……………大さじ2杯
- ・クロダマルきな粉……………大さじ2杯
- ・サラダ油……………大さじ1杯
- ・みりん……………大さじ2杯
- ・砂糖……………大さじ2杯
- ・しょうゆ……………小…さじ 1/2 杯

《作り方》

- ① イリコを電子レンジにかける(1~2分)食べてみて、カリッとするまで…
- ② ピーナッツと干しブドウは細かく刻んでおく。
- ③ 鍋に醤油、油、砂糖、みりんを入れ火にかける。鍋肌から細かい泡が立ってきて、飴状になったら火を止め、①と②を加え素早く全体にからめる。ゴマときな粉も振り入れ、合せる。

クロダマルの寒天寄せ

煮豆に飽きたら
少し手を入れ、
変身させて
デザートはいかが？

《材料4～5人分》

- ・寒天パウダー……………1本(2g)
 - ・水……………300cc
 - ・砂糖……………大さじ4～5杯
 - ・クロダマル煮豆……………大さじ4～5杯
 - ・クロダマル煮汁……………120～150cc
- ※好みで、クロダマルきな粉をかけても
おいし



《作り方》

- ① クロダマルの煮豆はあらかじめ作ったものを利用
- ② 煮豆と煮汁を分けておく。
- ③ 鍋に水を入れ、寒天パウダーを入れて溶かす。溶けたのを確認して砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ④ ③を火にかけ噴きこぼれに注意しながら、1分以上沸騰させる。
- ⑤ 荒熱をとり、流し缶に流し入れる。固まりきらないうちに、クロダマルの粒を落とし入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ クロダマルの煮汁を鍋に入れ、弱火で半分量になる位に詰める。
- ⑦ 流し缶から、取り出し切り分けて皿に盛る。⑥をかける。