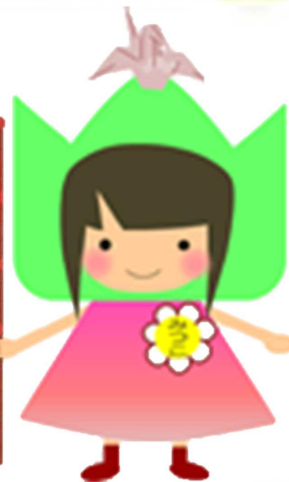
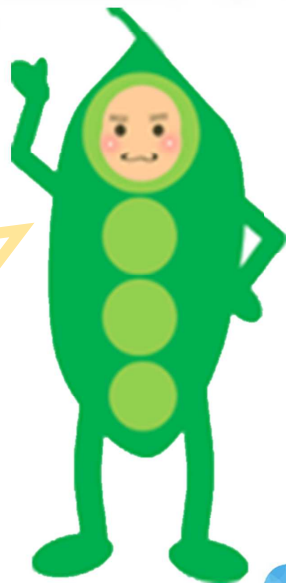


# Bean'豆レシピ集

Part. 2

家で作ってみてね♪



# 山川高校キャラクター

## 🌸 花野果みつこ 🌸

平成25年度に山川高校生が考案したイメージキャラクター“花野果みつこ”です。ピンクのほっぺと折り鶴の帽子がチャームポイント！



看板に載ったり販売されているお菓子や手芸品のラベルに載っていたり色々な場所で活躍しているよ！ぜひ私を探してみてね！



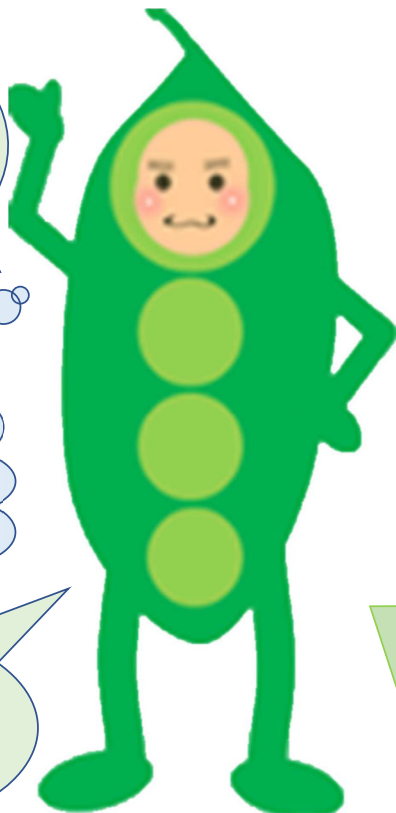
# 山川高校キャラクターたかぼん



たかぼんは、山川高校で開催されている  
花野果市場、花野果フェ、スメ体験や、  
本校ホームページなどにもいるよ！  
ぜひ見てみてね☆

山川高校・家庭クラブでは、  
指宿市農政課と連携し、  
指宿市特産である、  
豆PR活動に9年前から  
取り組んでいるよ♪

「まめこそう」とは  
まんまるで  
めっちゃあまい  
こどもも大好き  
うまいこそう  
という意味だよ！



鹿児島が平成25年に育成し、  
山川高校の在校生が命名した  
実えんどうの新品種、  
“まめこそう”を使用！

## ○簡単！豆ごはん○

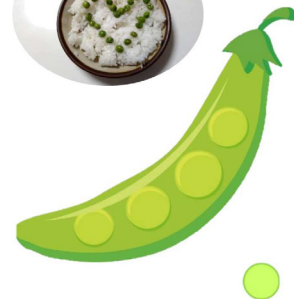
- 1.まめこを、さやごとオープン180℃で12分焼く。  
さらに余熱で5分間置く。  
さやむきは、やけど注意！
- 2.さやから取り出して、  
まめこを塩少々でオリ  
ーブ油で旨える。
- 3.温々のご飯に垂せて、  
できあがり♪

## ○アレンジ法○

和風：おにぎりにして、おだしを  
かける。

中華風：まめこを、ごま油  
と塩で旨える。

by. 農業クラブ





# まめこぞうかるかん



令和2年度

かごしまおいしいもの選手権

入賞作品！！

ししの家様 商品化☆

【材料】(15個分)

まめこぞう甘納豆…80g ※

山芋…150g

かるかん粉…150g

砂糖…150g

水…120ml

卵白…2個分

※ まめこぞう甘納豆

＜材料＞

まめこぞう(さやを除く)…110g

砂糖…50g 水…80ml

＜作り方＞

1. 砂糖と水を鍋に入れ、砂糖に水がなじんだら、焦がさないように水分を飛ばしていく。
2. とろみが出たら、熱湯で2～3分茹でて柔らかくしたまめこぞうを入れる。
3. まめこぞうを入れたら、粉をふくまで混ぜる。
4. 粉をふいたら、すぐに広げて冷ます。
5. 完成☆



甘納豆の代わりにまめこぞう餡を入れてもいいよ！



まめこぞう  
タカボン

## 【作り方】

1. 山芋の皮をむいてすりおろす。
2. 卵白をメレンゲ上に泡立てる。
3. 1に分量の水を加え、ミキサーまたは泡だて器で泡立てる。
4. かるかん粉、砂糖を混ぜておく。
5. 4に3を加え、混ぜたら2を混ぜ込む。
6. 5にまめこぞうの甘納豆を入れる。
7. かるかん型に油を薄く塗り、8分目まで入れる。(中に餡を入れる場合は、一度生地を5分目まで入れて餡を入れてからさらに上に生地を足す。)
8. 蒸気の上があった蒸し器で、10分程度蒸す。
9. 完成(\*^\_^\*)



# まめこぞうのきんつば



## 【 材料 】 16 個分

### <衣>

- ・小麦粉…60 g
- ・砂糖…10 g
- ・塩…ひとつまみ
- ・水 75ml

### <豆こぞう餡>

- ・豆こぞう…200 g
- ・砂糖…70 g
- ・寒天…5 g
- ・水…210ml
- ・塩…少々



## 【 作り方 】

### ○衣

1. 小麦粉をふるう。
2. 砂糖・塩を1に加える。
3. 水を少しずつ加え、よく混ぜる。

### ○豆こぞう餡

1. 豆こぞうをゆがく。
2. さやとうす皮を取り除く。
3. 豆と水 100ml をミキサー(裏ごし)でペースト状にする。
4. 水 110ml を入れ、煮沸してきたら、寒天と砂糖を入れダマをなくす。
5. 豆のペーストを4に入れ、水分を飛ばしていく。(ポテッと落ちるくらいまで煮つめる)
6. 型に入れ冷蔵庫で一時間以上固まるまでよく冷やす。
7. 冷やした餡を四角く切る。
8. 1 番広い面に衣をつけ、フライパンで生地が溶けないような弱火で、両面焼く。

まめこぞうの薄皮も剥いたひと手間で更に美味しくなります！



まめこぞう  
タカボン



# まめこぞう抹茶ふくれ



## 黒糖味とプレーン味も一緒にどうぞ☆

### 【材料】(12個分)

※まめこぞう甘煮…80g  
薄力粉…200g  
ベーキングパウダー…2g (小さじ1/2)  
重曹…2g (小さじ1/2弱)  
抹茶…大さじ2  
水…120cc  
上砂糖…140g  
酢…10cc  
バター…10g (溶かしておく)

### ※まめこぞう甘納豆の作り方

#### <材料>

まめこぞう(さやを除く)…110g  
砂糖…50g 水…80ml

#### <作り方>

1. 事前に熱湯で2～3分まめこぞうをゆでる。
2. 砂糖と水を鍋に入れて、水に砂糖がなじんだら、焦がさないように水分を飛ばしていく。
3. とろみが出てきたら、ゆでたまめこぞうを入れる。
4. まめこぞうを入れたら、粉をふくまで混ぜる。
5. 粉をふいたら、すぐに広げて冷ます。
6. 完成☆  
(甘煮にするときは、しばらくシロップに浸す)



上白糖の代わりに黒糖を入れたら、ミネラルたっぷりだよ！



まめこぞう  
タカポン

### 【作り方】

(A)をあわせて、ふるっておく。

1. 抹茶を水で溶く。
2. 1の中に、砂糖を入れ、水、酢、バター、A、まめこぞう甘納豆(甘煮)の順に入れてさっくりと混ぜる。
3. 型に流し入れ、湯気の上った蒸し器で、ふきんと竹串1本をはさみ、蓋をして、強火で蒸す(アルミカップなら15分程度)。
4. 完成(\*^\_^\*)

### <アレンジ>

#### 【まめこぞう黒糖風味ふくれ】

上記レシピの上白糖→黒糖にしてね！

#### 【まめこぞうふくれプレーン】

上記レシピの抹茶を省くと良いよ！



# Bean's Cookie



かごしま健康増進魅力発掘プロジェクト  
料理レシピ部門 西郷どん賞 受賞!

「KAGOSHIMA 魅力発見!

Local Trip 2021」P.12に掲載

お豆富 sweets emifull 様  
商品化!!

【材料】(40枚分)

## < まめこぞう甘露煮 >

- ・まめこぞう(さや抜き)…100g
- ・水…75ml
- ・砂糖…30g

## < まめこぞう餡 >

- ・まめこぞう(薄皮なし)…150g
- ・砂糖…45g
- ・水…75ml

## < クッキー生地 >

- ・バター…70g
- ・砂糖…110g
- ・卵…2個
- ・薄力粉…200g
- ・乾燥おから…70g
- ・ベーキングパウダー…4g
- ・指宿温泉塩…6g



まめこぞうがおいしい  
スイーツに変身(^^)



まめこぞう  
タカポン

## 【作り方】

### < 豆こぞう甘露煮 >

- 1 砂糖と水を鍋に入れ、焦がさないように沸騰させる。
- 2 沸騰したら豆こぞうを入れ、2~3分煮る。
- 3 少し煮て豆に甘みがついたくらいで火を止め、鍋ごとボウルなどに入れた水で冷やす。(冷えていくときに味がしみこむのでしばらく置いておくのがポイント!)
- 4 甘露煮が冷めたらみじん切りにする。

### < 豆こぞう餡 >

- 1 水(分量外)を沸騰させ、柔らかくなるまで煮る。
- 2 豆が煮えたらさやをむき、冷水で冷やす。
- 3 豆の薄皮をむき、水と一緒にミキサーにかける。
- 4 ピューレ状になった豆と砂糖を鍋に入れ、こしあんのようにねっとりなるまで煮て練り上げる。
- 5 クッキー生地に乗せるまでの間冷ましておく。

### < クッキー生地 >

- 1 バターを室温に戻し、柔らかくする。
- 2 薄力粉とベーキングパウダー、乾燥おからは、合わせてふるっておく。
- 3 天板にオーブンシートを敷き、オーブンを180℃に温める。
- 4 ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加えて混ぜる。
- 5 卵をほぐして少しずつ加え、さらに混ぜる。
- 6 2を入れて切るように混ぜ合わせ、生地をまとめていく。
- 7 まとめた生地を20分ほど冷蔵庫で寝かす。
- 8 生地を2つに分け、更に、40個に分けて、生地の半分を薄くのばし、タルト型に広げる。
- 9 餡を中央にのせ、もう半分の生地を薄くのばし上からかぶせる。表面にまめこぞうの甘露煮と軽く煎った温泉塩を散らす。
- 10 170℃に予熱したオーブンで15分程焼く。型からはずして、完成!



# 指宿トロピカル豆ムース



お豆腐 sweets emifull 様

商品化☆

【材料】(90ml 容器 18 個分)

## <ジャムの層>

- ・すももジャム・・・50 g
- ・お湯（ジャムと混ぜる用）・・・50ml
- ・ゼラチン・・・2 g
- ・お湯（ゼラチンをふやかす用）・・・適量

## <豆乳の層>

- ・豆乳・・・400ml
- ・生クリーム・・・200ml
- ・ゼラチン・・・10 g
- ・砂糖・・・40 g

## <豆の層>

- ・実えんどう（さやを除く）・・・150 g
- ・豆乳・・・400ml
- ・ゼラチン・・・10 g
- ・砂糖・・・40 g
- ・生クリーム・・・100ml



横から見ると太陽、  
砂浜、海のように見  
えて夏を感じられる  
よ！



まめこぞう  
タカポン

## 【作り方】

### <ジャムの層>

1. お湯とジャムを合わせてよく混ぜ、火にかけて温める。
2. ゼラチンをふやかす。
3. 1が温まったら火からおろし、ゼラチンを入れ溶かす。
4. ゼラチンが完全に溶け、人肌ぐらいまで冷めたら、カップに均等に流し入れる。
5. 冷蔵庫で冷やし固める。

### <豆乳の層>

1. 豆乳と砂糖を鍋に入れ、煮立たせる。
2. ゼラチンを分量内の豆乳（適量）でふやかす。
3. 1が温まったら、火からおろし、ゼラチンを入れ溶かす。
4. 3と生クリームをミキサーに入れ泡立てる。（4分間）
5. 4を冷えたジャムの層の上に均等に流し入れる。
6. 冷蔵庫で冷やし固める。

### <豆の層>

1. まめこぞうを分量外の湯と塩でゆがく。
2. ゼラチンを分量内の豆乳でふやかす。
3. 豆乳、砂糖を鍋に入れ、煮立たせる。
4. 3が温まったら火からおろし、ゼラチンを入れ溶かす。
5. 4と生クリーム、1で茹でた実えんどうをミキサーに入れ、よくかくはんする。（4分間）
6. 5をこして、ざらつきがなくなるよう漉らかにする。
7. 6を豆乳の層の上に均等に流し入れる。
8. 冷蔵庫で冷やし固める。完成♪





# まめこぞうマカロン



令和2年度 指 TABLE レシピコンテスト

「食べて幸せ♡指宿のお豆スイーツ部門」

**グランプリ受賞作品!**

Cake House Andersen 様

商品化 ✨

【 材料 】 (12 個分)

## <豆こぞう餡>

水 (ゆでる用) …適量  
塩 (ゆでる用) …適量  
まめこぞう (正味)  
… 100g

砂糖… 20g  
水… 75ml



✿ マカロナージュ  
ュは、生地がぼ  
てっ…ぼてっ…  
だらー…くらい  
が目安。



まめこぞう  
タカボン

## 【 作り方 】

### <豆こぞう餡>

1. 塩を入れた水で、豆をさやごとゆでる。  
(水 1L に塩 1g)
2. ゆであがった豆の薄皮をとり、裏ごしする。
3. こした豆のペーストをなべに入れて、砂糖と水を加えて、火にかけて練る。
4. 砂糖が溶けて、ねっとりしたら、消火。

### <マカロン生地>

1. グラニュー糖以外の粉類を全て合わせて 2 回ふるう。(※粉残らないように最後まで!)
2. 卵白をツノがたつまで泡立てる。  
(大きいボウルで!)
3. 2 にグラニュー糖を 3 ~ 4 回に分けて入れ、そのつど混ぜる。
4. 3 のボウルに粉類を入れ、粉っぽさが大体なくなるまで、切るように混ぜる。  
(ここで絶対にメレンゲをつぶさないようにする! ゴムベラはたてのまま!)
5. 粉っぽさが無くなったなら、生地を 1 回中央に集めて、ボウルのふちにこすりつけるようにマカロナージュする。  
(ここ重要! やりすぎないように、生地が、ぼてっ…ぼてっ…ってなるくらいまで気泡をつぶすようにこすりつける。)
6. しぼり袋に生地を入れ、しぼりだす。(コップに袋を入れて生地を入れるとやりやすい)
7. 180℃のオーブンで 5 分焼く。  
※焼き上がりの音が鳴っても、オーブンを絶対に開けない!
8. アルミホイルをかぶせて、更に 130℃で 8 分焼いた後に 140℃で 5 分プラス焼く。
9. 試しに 1 個取ってみて裏がクッキングシートにつかなくなったら完成。ついたら、もう 1 回アルミホイルをかぶせたまま 5 分ほど焼く。(オーブンの癖に合わせて微調整する。)
10. まめこぞう餡をサンドして、完成♪





# まめこぞうシュー



生地には、抹茶を使用♡  
カスタードと生クリームにたっぷり  
まめこぞうが入っているよ♡

## 【 材料 】 8 個分

### <まめこぞう餡>

水（ゆでる用）…適量  
塩（ゆでる用）…適量  
まめこぞう（正味）…100g  
砂糖…20g  
水…75ml

### <シュー生地>

ホットケーキミックス…30g  
抹茶…2g  
水…50g  
サラダ油…30g  
卵…1個

★オーブンは200℃に予熱する。（焼き始めの時間をちゃんと逆算する！）

### <まめこぞうカスタードクリーム>

まめこぞう餡…100g  
牛乳…100ml  
グラニュー糖…30g  
卵黄…20g（1個分）  
薄力粉…10g  
生クリーム…100g  
グラニュー糖…10g  
粉砂糖…適量



☆シュー生地は、持ち上げると生地が木べらから時間をかけてポタッポタッと落ちるくらいが目安！



まめこぞう  
タカボン

## 【 作り方 】

### <まめこぞう餡>

1. 塩を入れた水で、豆をさやごとゆでる。（水1Lに塩1g）
2. ゆであがった豆の薄皮をとり、裏ごしする。
3. こした豆のペーストをなべに入れて、砂糖と水を火に加えて練る。
4. 砂糖が溶けて、ねっとりとしたら、消火。

### <シュー生地>

1. 耐熱皿に水、サラダ油を入れ軽くラップをしてレンジ600wで1分加熱。
2. ふるったホットケーキミックスと抹茶を混ぜて、レンジ600wで30秒加熱。
3. よく混ぜて、溶き卵を少しずつ加える。
4. よく混ぜて、木べらに生地がしっかりついて、持ち上げると時間をかけてポタッポタッと落ちる状態になったら、絞り袋に入れる。
5. 天板の上に絞ったら霧吹きして200℃に予熱したオーブン20分、180℃に下げてさらに5～10分焼く。

※焼き上がりの音が鳴っても、5分以上はオーブンを絶対に出さない！

### <まめこぞうカスタードクリーム>

1. 厚手のなべに牛乳、半量のグラニュー糖を入れて中火にかける。沸騰直前で火を止める。
2. ボールに卵黄を割りほぐし、残りのグラニュー糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜる。
3. 薄力粉をふるいながら入れ、さらによく混ぜる。
4. 3のボールに1を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
5. なめらかに混ざったら、こし器でこす。
6. 5をなべに戻し入れ、強めの中火で、木べらで焦がさないように絶えず混ぜながら火を通す。
7. とろりとなったら、火からおろし、まめこぞう餡を加え、パットに移して表面にラップをびっちりかけて冷蔵庫で冷ます。
8. 冷ましたまめこぞうカスタードクリームをもう一度泡立て器でなめらかにする。
9. 生クリームにグラニュー糖を入れて泡立て、8と混ぜ合わせ、シューにサンドし、粉砂糖をふるって完成♪



# ピースクレープ



## 令和3年度入学生生活情報科 酒匂 夏希 考案！！

### 【 材料 】 (15 個分)

まめこぞう (鞘なし) …200g

水…適量

ホイップ…180ml

ホットケーキミックス…200g

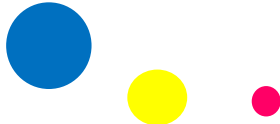
砂糖…16g

卵…1 個 (50g)

パイナップル…4 切れ

牛乳…150ml (3/4 カップ)

ミカン…20 個



豆に苦手意識がある  
方でも美味しく食べ  
ることができるから  
おすすめだよ！



まめこぞう  
タカボン

### 【 作り方 】

1. 適量の熱湯にまめこぞうを入れ、約5分間、強火で茹でる。
2. 待っている間にホイップと砂糖をボールに入れミキサーで混ぜる。
- ※ホイップの入ったボールの下に氷水の入ったボールを重ねると固まりやすい。
3. ホットケーキミックスと卵1個、牛乳の順に入れて、混ぜる。
4. 茹で終わったまめこぞうの皮を取り、ざるに入れて、木べらでペースト状になるまで潰す。
5. ペースト状になったまめこぞうとホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
6. フライパンに生地を少し薄めに流し込み、弱火～中火で焼く。
- ※真ん中にブツブツ穴が開いてきたら、ひっくり返す。
7. 皿の上に生地を移動させ、お好みの量でトッピングしていく。



# まめまめパウンドケーキ



## 令和3年度入学生活情報科

向吉 絆 考案！！

### 【 材料 】

(パウンド型

5.5×7×16 1個分)

まめこぞう (さやなし) …80 g

(裏ごしすると 50 g)

卵… 2個

グラニュー糖…80 g

① 薄力粉…100 g

② ベーキングパウダー… 3 g

ケーキ用マーガリン…100 g

バニラエッセンス… 2～3滴

(①と②は、混ぜて粉ふるいでふるっておく。)



豆特有の風味があまり感じられなかったので、豆に苦手意識がある方もおいしくたべられると思うよ！！



まめこぞう  
たかぼん

## 【 作り方 】

1. まめこぞう 80 gをゆでる。
2. 皮をむき、ざるに入れて裏ごしする。
3. オープンを 180℃に予熱を始める。
4. 大きめのボールにマーガリンを入れて泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、砂糖を3回に分けてその度擦り混ぜる。
5. 白っぽくになったら、バニラエッセンスを入れ混ぜる。
6. とき卵を2回に分けて混ぜる。(分離してしまうので、よく混ぜてから2回目を入れるようにする。)
7. 裏ごししたまめこぞうを入れ混ぜる。
8. ふるっておいた薄力粉と、ベーキングパウダーを入れて、ゴムベラで切るように混ぜる。
9. 型に流し込み、真ん中をくぼませて180度に予熱したオーブンで40分焼く。
10. 粗熱をとる。

# まめこぞうのカプレーゼ



レシピ作り方

令和2年度入学生活情報科  
高橋 伶奈 考案！！

## 【 材料 】 (1人分)

クラッカー…4枚

まめこぞう…大さじ2

クリームチーズ…お好みの量

ミニトマト…1個

ハム…1枚

ブラックペッパー…少々

塩…少々



豆こぞうの風味た  
っぷり☆  
軽食なので、お腹  
いっぱいたくさん  
食べられるよ♡



まめこぞう  
たかぼん

## 【 作り方 】

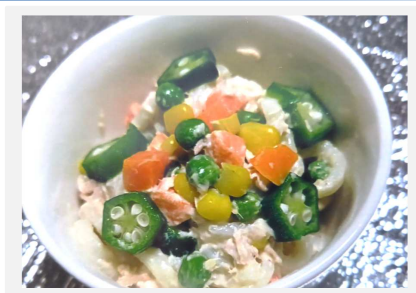
- 1 さやから出したまめこぞうを塩を入れた熱湯で2～3分ほどゆがく。
- 2 1のまめこぞうとクリームチーズを別々につぶす。
- 3 クラッカーにのせる。
- 4 ミニトマトの輪切りやハムの飾りきを添えて、出来上がり🍴



令和2年度入学生活情報科  
石口 舞依 考案！！

## 【 材料 】（1人分）

うどん…50g  
まめこぞう…10g  
コーン…10g  
ニンジン…10g  
オクラ…5g  
シーチキン…10g  
マヨネーズ…お好みの量  
塩コショウ…お好みの量



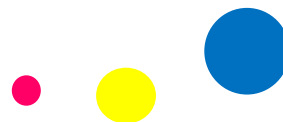
指宿特産まめこぞうやオクラを手軽に美味しく食べられる1品だよ！



まめこぞう  
タカボン

## 【 作り方 】

1. うどんを熱湯でゆがきます。
2. さいの目切りしたニンジン、水から茹で、コーン、まめこぞうは熱湯で2～3分茹でて、ざるにあげて、水気を切ります。
3. 野菜とシーチキンとマヨネーズを一緒に和え、塩コショウをふつて味を調えます。
4. 最後にオクラをゆでて、小口切りにします。
5. ツナマヨであえたうどんを皿に盛り、その上に4のオクラを並べて完成！





花野果みつこ

# まめこぞうチリコンカン



レシピ作り方

## 令和3年度卒生活情報科 東畑 樹香 考案!!

### 【 材料 】

- 合い挽き肉…200g
  - ミックスビーンズ…100g
  - まめこぞう（さやなし）…120g
  - 玉ねぎ…1個
  - ニンニク…1片
  - カットトマト缶…1缶（400g）
  - 塩…小さじ1/2
  - こしょう…適量
  - 酒…大さじ3
  - オリーブオイル…大さじ2
  - A. コンソメ…顆粒小さじ2  
（固形1個）
  - ケチャップ…大さじ3
  - ウスターソース…大さじ2
  - 砂糖…大さじ1
  - チリパウダー…大さじ2
- （※辛いものが苦手な場合は、入れなくても美味しく作れます!）
- 鷹の爪…（お好みで）



トルティーヤに包んだり、ご飯にのせてタコライス風にしたりといういろなアレンジで美味しく食べられます!



まめこぞう  
タカボン

### 【 作り方 】

1. 玉ねぎとニンニクをみじん切りに、鷹の爪は半分にカットし、タネを取り除く。
2. オリーブオイルをひいたフライパンに、ニンニクと鷹の爪を加え、弱火～中火に多かけ、香りが出たら玉ねぎを入れる。
3. 焦げないように中火で炒め、玉ねぎが透き通ってしんなりしたらひき肉を加える。
4. 塩とコショウ、チリパウダーを加え、2～3分炒め合わせる。
5. 酒を加え、強火で水分が飛ぶまで炒めたら、トマト缶とAの材料、豆類を加え、中火に落とし、たまに混ぜながら煮詰める。
6. ぼてっとしたら出来上がり!



編 集 家庭クラブ & 農業クラブ  
発 行 令和4年3月 第1版  
発行者 鹿児島県立山川高等学校  
鹿児島県指宿市山川成川 3423  
電 話 0993-34-0141  
F A X 0993-34-0142

