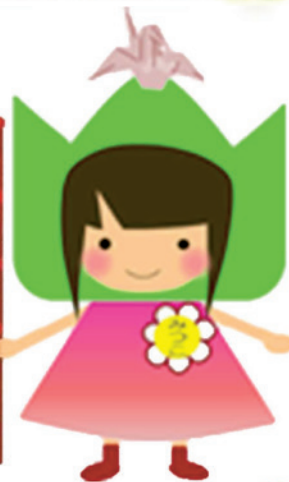


# Bean'豆レシピ集

Part. 4

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くださいね！



# 山川高校キャラクターたかぽん



たかぽんは、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11年前から取り組んでいるよ♪

「まめこぞう」とは  
まんまるで  
めっちゃあまい  
ことも大好き  
うまいぞう  
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、「まめこぞう」を使用！

## ○簡単！豆ごはん○

- 1.まめこぞうを、さやごとオーブン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、  
まめこぞうを塩少々とおりーぶ油で旨える。
- 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：まめこぞうを、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！！ R3～  
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. 蒸気の上がつた蒸し器で、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



まめこぞうの薄皮も剥いたひと手間で更に美味しくなっています！



まめこぞう  
タカボン

## 【 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) } A  
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  
タカボン

### 【 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  
お豆腐 sweets emifull 様  
R2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  
タカボン

## 【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、こしあんのようになつ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 天板にオープンシートを敷き、オープンで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℃に予熱したオープンで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



お豆富 sweets emifull 様

R 2 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  
タカボン

## 【 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滑らかにする。
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

R3 R4 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



### <マカロン生地>

卵白…2個分(※重さを計る!)  
粉糖…卵白と同じ量  
アーモンドプードル…卵白と同じ量  
グラニュー糖…卵白と同じ量  
抹茶…2g

★オープンには180℃に予熱する。(焼き始めの時間をちゃんと逆算する!)



★マカロナージュは、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、ねっとりとしたら、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ら、生地を1回中央に集めて、ボウルのふちにく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…つてなるくらいまで気泡をつぶすようにくすりつける。)
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℃のオープンで5分焼く。  
※焼き上がりの音が鳴っても、オープ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。(オープ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、砂糖と水を加えて練る。
4. 砂糖が溶けて、ねっとりしたら、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. よく混ぜてから、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、バットに移して表面にラップをびった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&カップケーキ



令和5年度卒生活情報科  
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

砂糖…16g

ホットケーキミックス…200g

卵…1個(50g)

牛乳…150ml(3/4カップ)

パイナップル…4切れ

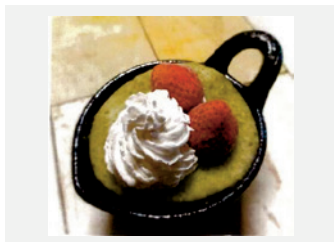
ミカン…20個



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、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、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3のホットケーキミックス生地を混ぜ合わせる。
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。

## 【アレンジレシピ】 まめこぞうカップケーキ

6. 5の生地を耐熱容器に移し、ふわりとラップをかけ、600wのレンジで2分温めたら、完成！
7. お好みで、ホイップクリームと季節のフルーツをトッピングしてみると見た目よくなります！



# まめまめパウンドケーキ



令和5年度卒生活情報科

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) …80g

(裏ごしすると 50g)

卵…2個

グラニュー糖…80g

① 薄力粉…100g

② ベーキングパウダー…3g

ケーキ用マーガリン…100g

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 80g をゆでる。
2. 皮をむき、ざるに入れて裏ごしする。
3. オーブンを 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. 白っぽくなったら、バニラエッセンスを入れ混ぜる。
6. とし卵を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。



# まめこぞう大福



## 令和4年度第7回 指 TABLE レシピコンテスト 特別賞受賞！！ 日本文化研究会（お茶々会）考案

### 【材料】

A【求肥】(10個分)

白玉粉…100g

水…160～180ml

砂糖…最大 50g（好みで調節）

B【まめこぞう餡】

まめこぞう（鞘なし）…60g

グラニュー糖…20g

白インゲン餡（市販品）…50g

水…75ml

C【まめこぞう甘露煮】

まめこぞう（鞘なし）…100g

水…75ml

砂糖…30g

D【片栗粉】

片栗粉…適量

### 【作り方】

B【まめこぞう餡】

1. まめこぞうは、熱湯で、3～4分柔らかくなるまで茹でる。

2. 1のまめこぞうを冷水で冷やし、水と共にミキサ



まめこぞう餡をこしあんや芋餡又はかぼちゃあんにするなど、いろ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

ーでペーストにする。

3. ビューレ状になった豆を砂糖を鍋に入れて、こしあんのようにねっとりするまで練り上げる。

4. 練り上げたまめこぞう餡と白いんげん餡を混ぜて、10等分に丸めておく。

C【まめこぞう甘露煮】

1. まめこぞうは、熱湯で、3～4分柔らかくなるまで茹でる。

2. 1の豆を冷水にとり、分量の水で砂糖を煮詰めた鍋に戻して、煮合わせる。鍋ごとボールの冷水で冷やす。（冷えるときに、味がしみこむので、しばらく置くのがポイント！）

A【求肥】

1. 耐熱ボールに白玉粉、水 180ml を入れ、30秒ほどなじませた後、粉の粒がなくなるまで溶かす。

2. ラップをけがずに、600wの電子レンジで3分ほど加熱する。

3. 電子レンジから取り出し、ぬらしたすりこぎでよくこねる。生地がかたい場合は、水 10ml を加えて600wの電子レンジで2分加熱し、ぬらしたすりこぎでよくこねる。まだ生地がかたい場合は、水 10ml を加えて、600wの電子レンジで1分ほど加熱する。生地に透明感が出てくる。

4. 3の生地に砂糖を加え、生地になじむようにこね合わせる。生地があつあつのうちに、ぬらしたすりこぎで粗熱が取れるまで手早くこねるのがコツ！

5. 4の求肥にCのまめこぞうの甘露煮を混ぜ込み、バットにDの片栗粉をたっぷり広げて、その上にぬらした木べらで4を取り出す。粗熱が取れて人肌程度に冷めたら、のし餅状にのぼしたり、大福用に丸くちぎったり、好みの形にする。

【大福の包み方】

片栗粉を打ち粉にして、A+Cの求肥を10等分にして広げて、Bの10等分にしたまめこぞう餡をくろみ、アルミカップに載せて完成★

♥お薄茶菓子として、どうぞ♥





花野果みつこ

# おまめ de タルト



レシピ作り方

令和4年度 高校生  
おいしいもの選手権入賞！  
令和4年度入生活情報科  
川口 愛莉 考案！！

## 【材料】

まめこぞう（鞘なし）…200g  
はちみつ…小さじ1  
砂糖…10g  
バニラエッセンス…適宜  
タルト型（市販）…18個  
ホイップクリーム（市販）…200g  
アラザン（飾り用）…適宜  
ラムレーズン（飾り用）…適宜  
粉砂糖…適宜  
まめこぞう甘煮…18粒  
【まめこぞう甘露煮】  
まめこぞう（鞘なし）…100g  
水…75ml  
砂糖…30g

## 【作り方】

### 【まめこぞう甘露煮】

1. まめこぞうは、熱湯で、3～4分柔らかくなるまで茹でる。
2. 1の豆を冷水にとり、分量の水で砂糖を煮詰めた鍋に戻して、煮含める。鍋ごとボールの冷水で冷や



まめこぞう餡がチョコ  
コレートのようなま  
ろやかなクリームに  
変身します！固く練  
り上げるのがポイン  
ト！！



まめこぞう  
タカボン

す。（冷えるときに、味がしみこむので、しばらく置くのがポイント！）

### 【まめこぞう餡】

1. まめこぞうは、熱湯で、3～4分柔らかくなるまで茹でる。
2. 1の豆を冷水にとり、薄皮をむく。
3. ミキサーに2の豆と水75mlを加えて、ペーストにする。
4. 3のペーストと砂糖、はちみつを混ぜて、水分を飛ばすように弱火で練る。
5. できあがった餡を平たい皿にのぼし、粗熱をとってから、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
6. 冷やした餡にバニラエッセンスを混ぜ込み、絞り袋に入れる。
7. 市販のホイップクリームをタルト型に絞り、その上に、6のまめこぞう餡を絞る。
8. 好みで、アラザンを散らしたり、湯通しして、小さく刻んだラムレーズンやAのまめこぞう甘露煮を薄皮を取って、ピンセットで飾る。



# まめこぞうカステラ



## 令和5年度生活情報科 家庭クラブお茶々会考案！

### 【材料】

8×18×5.5 パウンド型 2個分

卵… 3個

薄力粉…80g

まめこぞう粉末…40g

グラニュー糖…180g

牛乳…30g

はちみつ…30g

油…30g

ざらめ…25g

まめこぞう甘煮…50g

【まめこぞう甘露煮】

まめこぞう（鞘なし）…50g

水…75ml

砂糖…25g

### 【作り方】

#### 【まめこぞう甘露煮】

1. まめこぞうは、熱湯で、3～4分柔らかくなるまで茹でる。
2. 1の豆を冷水にとり、分量の水で砂糖を煮詰めた鍋に戻して、煮含める。鍋ごとボールの冷水で冷やす。(冷えるときに、味がしみこむので、しばらく置くのがポイント！)



お茶に合うお菓子を考えた結果思いついたよ！！まめこぞうパウダーでほんのり色づき、甘露煮のまめこぞうを加えることでまめが苦手な人もおいしく食べられるよ☆



まめこぞう  
タカポン

#### 【カステラ生地】

1. パウンド型にクッキングシートを敷き、底にざらめを均等に散らす。
  2. ボウルに全卵とグラニュー糖を入れ、湯煎にかけて泡立て器で混ぜながら38℃になるまで温める。
  3. 湯煎から外したら、ハンドミキサーの高速で3分間ほど泡立てる。
  4. 湯煎にかけておいたはちみつと牛乳をよく混ぜる。
  5. はちみつと牛乳を生地に一気に入れる。
  6. 高速のハンドミキサーでさらに5分間泡立てる。(生地をすくいあげて落とすときに、リボン状に筋が残るくらいまで混ぜる。) さらに1分間低速でキメを整える。
  7. ふるった薄力粉とまめこぞう粉末を入れ、泡立て器をすくいあげるようにして粉気がなくなるまで混ぜる。
  8. 粉気がなくなってから、さらに70～80回程度混ぜ合わせる。泡立て器を底からすくいあげるようにしつつ、ボウルは半時計回りに回しながら混ぜていく。
- ※生地がなめらかになり、すくうとサラサラと流れ落ちるくらいになればOK。目安としては、比重が大体50gくらい。
10. パウンド型に生地を流し入れ、竹串を縦に5往復、横に5往復くらい動かして空気を抜く。
  11. パウンド型の周りをアルミホイルで包む。
  12. 甘露煮にしたまめこぞうを加える。
  13. 180℃に予熱したオーブンで10分間、160℃に温度を下げてさらに25分間焼く。上面にきれいに焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければOK。焼きが甘いと表面がべたつくので注意！
  14. オーブンから取り出し、型ごと高さ10cmくらいのところから2回ほど落とす。オーブンシートの上にひっくり返して型を外す。このまま粗熱を取る。



# まめこぞうのマフィン



令和5年度生活情報科  
家庭クラブお茶々会考案！

【材料】10個分

無塩バター…100g  
グラニュー糖…150g  
卵…2個  
薄力粉…160g  
まめこぞう粉末…40g  
ベーキングパウダー…小さじ2  
牛乳…100cc  
まめこぞう甘煮…50g  
【まめこぞう甘露煮】  
まめこぞう（鞘なし）…50g  
水…75ml  
砂糖…25g

【作り方】

【まめこぞう甘露煮】

1. まめこぞうは、熱湯で、3～4分柔らかくなるまで茹でる。
2. 1の豆を冷水にとり、分量の水で砂糖を煮詰めた鍋に戻して、煮含める。鍋ごとボールの冷水で冷やす。（冷えるときに、味がしみこむので、しばらく置くのがポイント！）



ティータイムに合う  
お菓子を考えた結果  
思いついたよ！！ま  
めこぞうパウダーで  
ほんのり色づき、甘  
露煮のまめこぞうを  
加えることでまめが  
苦手な人もおいしく  
食べられるよ☆



まめこぞう  
タカボン

【マフィン生地】

1. バターは、泡立て器でクリーム状になるまでよく練る。
2. 1にグラニュー糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. 卵を溶きほぐし、2に2回に分けて加え、よく混ぜ合わせる。
4. 薄力粉、まめこぞう粉末、ベーキングパウダーを混ぜてふるいにかける。
5. 粉類、牛乳の順で、それぞれを3回に分けて交互に3に加え、その都度よく混ぜ合わせる。最後の1回は、ゴムべらでさっくり混ぜる。
6. マフィンカップの7～8分目まで5を入れ、180℃に温めたオーブンで25～30分焼いて完成！





# まめこぞうのカプレーゼ



令和4年度卒生活情報科  
高橋 伶奈 考案!!

## 【 材料 】(1人分)

クラッカー…4枚  
まめこぞう…大きじ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 ✨



## 時短！うどんのまめこぞう入りツナマヨ和え



令和4年度卒生活情報科  
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と一緒に和え、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！





# まめこぞうチリコンカン



## 令和3年度卒生活情報科 東畑 樹香 考案！！

### 【 材料 】

- 合い挽き肉…200 g
- ミックスビーンズ…100 g
- まめこぞう（さやなし）…120 g
- 玉ねぎ…1個
- ニンニク…1片
- カットトマト缶…1缶（400 g）
- 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ろ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. ぽてっとしたら出来上がり！

# まめこぞうコロッケ



レシピ作り方

令和4年度入生活情報科  
濱崎 朱音 考案!!

## 【材料】(4人分)

まめこぞう(鞘なし) …300g

たまねぎ(みじん切り) …80g

合い挽き肉…50g

塩コショウ…小さじ1/2

卵…1個

小麦粉・パン粉…適量

揚げ油…適量



まめこぞうの鮮やかな  
緑色が食欲を増すコロ  
ッケです。ビタミンA  
が油に溶けて吸収率ア  
ップします!



まめこぞう  
タカボン

## 【作り方】

1. まめこぞうを熱湯で5分茹でて、薄皮を取ってつぶす。
2. フライパンに油を熱し、たまねぎと合い挽き肉を炒める。塩コショウで、味付け。
3. 2が冷めてから、1に混ぜる。
4. 3を8等分して丸める。
5. 4に、小麦粉・たまご液・パン粉の順でつける。
6. 180℃の油で、1分30秒くらい揚げる。



令和4年度入生活情報科  
永井 玲奈 考案!!

## 【 材料 】 (3人分)

まめこぞう (鞘なし) …150g

玉ねぎ…1個

コンソメスープ…200ml

牛乳…50cc

バター…20g

砂糖…少々

塩コショウ…適量

生クリーム…5cc



食感が苦手だったので、食べやすくしたよ！もちろん、豆乳でも美味しいよ！  
お好みで、生クリームを回しかけて、よりまろやかな仕上がりに！



まめこぞう  
タカボン



令和5年度 THANKS LUNCH メニュー  
令和5年度卒 雪丸 美優 ピンクペッパー入

## 【 作り方 】

1. フライパンにバターをおとし、火にかけて、まめこぞうとスライスした玉ねぎがしんなりするまで、炒める。浮き実にするまめこぞうは別にとっておく。お好みで、砂糖を加える。
2. 鍋にコンソメスープを温め、1を入れて蓋をして弱火で10分程煮る。
3. 玉ねぎが柔らかく煮えたら、ミキサーにかけて、なめらかにする。
4. 3を鍋に戻して、牛乳を加え温め、塩・コショウで味を調える。
5. スープを容器に入れて、生クリームを回しかけ、浮き実用に残しておいたまめこぞうを数粒浮かべる。



# まめこぞうグリーンスムージー



令和4年度入  
園芸工学・農業経済科  
片野田 愛子 考案!!

## 【 材料 】 (2人分)

まめこぞう (鞘なし冷凍) …60g

バナナ (冷凍) …1本

りんご…1/2個

オレンジジュース…100ml

蜂蜜…大さじ1



こどもたちが食べやすいように実えんどう“まめこぞう”を甘めのドリンクにしてみました!



まめこぞう  
タカボン

## 【 作り方 】

1. 実えんどうを60g湯がいて冷凍しておく。
2. オレンジジュースは果汁 100%がおすす  
め。バナナは1本分ずつを輪切りにして冷  
凍しておく。
3. 材料を全てミキサーに入れて攪拌したら  
完成。



# まめこぞうのポトグラタン



令和5年度卒生活情報科  
雪丸 美優 考案！！  
食物調理技術検定1級実技作品



## 【材料】(1人分)

牛乳…60ml チーズ…15g  
えび…30g まめこぞう…20g  
なす…100g たまねぎ…15g  
小麦粉…8g パン粉…3g  
油…6g バター…8g  
酒…10g 塩…適量  
みりん…15g コンソメの素…適量  
パセリ…適量



考案したきっかけは、本校で生産しているまめこぞうを生かしておいしく食べられる料理を考えなかったから。なすの器とまめこぞうでインパクトを出し、グラタンも表面にまめこぞうが顔を出すように工夫したよ！



まめこぞう  
タカボン

## 【作り方】

1. まめこぞうを塩ゆでする。
2. えびに酒をかけてから、ゆでる。
3. なすを縦半分にし、中身をくりぬく。
4. タマネギを細切りにし、なすのくりぬいた中身と一緒に油で炒める。しんなりしてきたらみりんを入れ、水分が飛ぶまで煮詰める。
5. ホワイトソースを作る。  
(1) 鍋にバターを入れ、弱火にかけ、溶けたら小麦粉を入れ、5分くらい炒める。  
(2) 牛乳を少しづつ加えながら混ぜる。  
(3) コンソメの素をお湯で溶かしたもの50mlを少しづつ加えながら混ぜる。
6. 5に4とゆでたえび、まめこぞうを入れ、混ぜる。
7. 6をくりぬいたなすの中に入れ、チーズ、パン粉をのせて200℃に予熱したオーブンで12分ほど焼き、表面に焼き目をつける。
8. オーブンから取り出し、きざんだパセリをかけ、ゆでたまめこぞうを器の周りにちらして完成！



編 集 家庭クラブ & 農業クラブ  
発 行 令和6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

