**豆天玉（金时豆御好烧）**

御好烧是一种在铁板上烹制的厚煎饼，美味可口，在日本各地都很常见，不过它可能是直到二战期间才由大阪传入德岛。御好烧来到德岛后，摇身变成了完全不同的“豆天玉”。虽然两种煎饼的基本食材一样：切碎的卷心菜、鸡蛋、面粉和水，但豆天玉里加入了炖至酥软的金时豆（一种芸豆），从而多出了几分明显的甜味。

江户时代(1603-1868)晚期，德岛开始产糖，从此它成为德岛县的特产之一，并带动了甜食的发展。另有一种豆天玉，添加的是炸小虾的天妇罗。这道份量十足的菜肴很受大众青睐，常被认为是“德岛的乡魂料理”。