

Beans in the World

世界の 豆料理 いろいろ

FRANCE
ITALY
SPAIN
HUNGARY
TURKEY
EGYPT
INDIA
USA
PERU



Beans in the World

世界の 豆料理 いろいろ

フランス



料理・監修：サルボ恭子

フランス料理というと、宮廷料理に端を発する格調高い料理を想像しがちですが、フランスの各地方には一般庶民に親しまれてきた特徴ある郷土料理が数多くあり、豆料理にも昔から受け継がれてきた素朴で味わい深い料理が多数あります。

カスレの起源

南フランス・ラングドック地方のカステルノーダリには、百年戦争（1337～1453年）のさなかイギリス軍に包囲された時、倉庫に残っていたいんげん豆と住民が持ち寄った塩漬け肉やソーセージなどで作った料理を疲弊した兵士にふるまったところ、元気を回復して敵を撃退することができたという伝説があり、これがカスレの起源といわれています。当時のフランスに新大陸原産のいんげん豆があるはずはないとし、この話の信憑性に疑問を呈する人もいますが、伝説が生まれるほど思い入れの深い料理ということなのでしょう。近隣のトゥールーズ、カルカソンヌも発祥の地と主張し、我こそが本物と論争が絶えないそうです。

旬の食材と保存食を活用
西暦500年頃から、広大で肥沃な農地を築いた農業大国フランス。フランスの主婦は、旬の食材をこよなく愛し、マルシェに並ぶ春先のグリーンピースや秋口のわずかな期間に出まわる生のいんげん豆のむき実は、季節の食卓の風物詩ともなっています。

一方、フランス人は保存食の利用にもたけています。例えば、乾燥豆や肉の塩漬けのほか、鴨などの肉を80度前後に保った脂の中で長時間加熱し、脂に漬けたまま冷やし固め、肉の風味を保持しながら常温で数か月保存できる肉のコンフィという独特の調理法があります。このような保存食を上手に使い、世界に誇る食文化を育んできたのです。



フランス流豆のゆで方
豆は一晚浸水させた後、香味野菜と一緒にゆでる。ゆで汁もそのまま料理に使える。多めにゆでて冷凍保存すると便利。

フランスでは、レンズ豆やいんげん豆をゆでるとき、日本のようにそのまま水でゆでるのでなく、クローブを刺した玉ねぎ、にんじん、セロリやローリエの葉などの香味野菜と一緒にゆでます。しっかりとした味をつけて風味を出すことが目的で、香りを大切にしながら素材のおいしさを上手に引き出すゆで方です。

フランスの 豆料理

カスレはフランスの最も有名な豆料理。カソールという素焼きの鍋で白いんげん豆、肉、ソーセージ、コンフィなどを煮込んだもので、肉のうま味が染み込んだ豆のおいしさは格別です。

塩ダラは、フランスの家庭では好んで使われる食材で、塩味とうま味が豆と良く合います。

フランスのレンズ豆といえば、オーヴェルニュ地方ル・ピュイ産が有名。小粒、暗緑色で煮崩れしにくく独特のフレーバーが特徴です。今回は、入手しやすい褐色の皮付きレンズ豆で代用したサラダを、紹介します。



サルボ恭子
パリで料理と製菓を学び、名門ホテルに勤務した後、帰国し独立。フランスの家庭料理の味を伝える教室を主宰。
<http://www.kyokosalvo.com>



南フランスの伝統的なカスレ

*野菜を炒めた鍋に、一晚浸水させた大福豆を戻し汁ごと加えて煮込む。



伝統のカスレを作りやすくアレンジ。

カスレ(豆と肉の煮込み)



●材料(4人分)
大福豆(乾燥)…1.5^ポ(約220g)
[豚肩ロース肉(塊)…650g 豚スペアリブ…4~5本 塩…大^勺1½]
ベーコン(厚切りのスライス)…2枚 サラダ油…大^勺1 玉ねぎ…小1個(みじん切り)
にんにく…1かけ(みじん切り) にんじん…½本(みじん切り) セロリ…½本(みじん切り)
トマトペースト…大^勺4 ローリエ…1枚 塩・胡椒…各適量 パン粉…少量

- 作り方
- ① 大福豆はさっと洗い、たっぷりの水に一晩浸水させて戻す。豚肩ロース肉とスペアリブは、塩をすり込み、ラップをして冷蔵庫に一晩おき、水分を拭き取り、胡椒をふる。
 - ② 煮込み鍋を温め、サラダ油を入れ、①の豚肉とベーコンを加え、表面に焦げ目を付ける。いったん取り出して、キッチンペーパーで余分な脂を拭き取る。
 - ③ ②の鍋に、すべての野菜を入れて、弱火で汗をかかせるように炒める。肉を戻し入れ、大福豆を戻し汁ごと加える* (戻し汁が少ない場合、食材がかぶるぐらいまで水を足す)。さらにトマトペーストとローリエを入れ、沸騰したら中〜弱火で約50分煮込む。
 - ④ 肉が柔らかくなったら、塩と胡椒で味を調え、耐熱容器に移し、パン粉をふって、220℃のオーブンかオーブントースターで、こんがり焼く。

塩ダラのうま味が豆にしみ込んだホワイトソース仕立て。

金時豆と塩ダラのフリカッセ



●材料(4人分)
金時豆(フランス流にゆでたもの、右ページ参照)…3^ポ(約450g)
[生ダラ…4切れ 塩…小^勺2 タイム…2~3本]
にんにく…大1かけ(薄切り)
牛乳…300ml
生クリーム…200ml
タイム…適宜(飾り用)
塩・胡椒…各適量

- 作り方
- ① 生ダラに塩をふり、ちぎったタイムをのせ、ラップをして冷蔵庫に入れる。一晩おいた後、塩、タイム及び水分をしっかり拭き取り、胡椒をふる。
 - ② 煮込み鍋に、金時豆を入れ、タラ以外の材料を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にして7~8分ほど煮る。
 - ③ ②にタラを加え、蓋をして弱火で4~5分煮て、塩と胡椒で味を調えて、タイムを飾る。



レンズ豆が主役の
大地の恵みいっぱいのおふくろの味。

レンズ豆とサラミのサラダ



●材料(4人分)
レンズ豆(乾燥)…^ポ3/4(120g)
サラミソーセージ…5~6枚(スライス) ローリエ…1枚
[セロリ…約10cm(1cmの角切り) 塩…小^勺1 胡椒…適量]
イタリアンパセリ…大^勺2(みじん切り)
レモン汁…1個分、飾り用レモン…適宜
オリーブ油…大^勺2
塩・胡椒…各適量
トレビス…適宜

- 作り方
- ① 鍋にレンズ豆とサラミとローリエを入れ、全体がかぶるぐらいの水を加えて強火にかける。沸騰したらアクをすくい、中〜弱火にして煮る。途中、水分が減ったら、食材がかぶるぐらいまで水を足す。
 - ② 15分ほど煮込んだら、セロリ、塩小^勺1、胡椒を加え、さらに数分煮て味をなじませる。豆が煮上がったたら火を消し、余分な煮汁を切って、バットに移して冷ます。
 - ③ ②が冷めたら、イタリアンパセリ、レモン汁、オリーブ油を加えて混ぜ、塩と胡椒で味を調える。トレビスと一緒に盛り、レモンを飾る。



Beans in the World

世界の豆料理 いろいろ

イタリア



料理・監修：アドリアーナ・ヴァッローネ

イタリアから始まったスローフードの流れは、いまや世界中の食卓を魅了しています。なかでも、豆は地域の素朴な味覚を代表する食材として見直されつつあります。今回は、南イタリアのマンマ直伝の豆を使った家庭料理をご紹介します。

豆とパスタの おいしい関係

ナポリ近郊に暮らすヴァッローネ家では、週に一回は豆料理を食べます。なんでも「鉄分を摂るために豆を食べなさい」というのがマンマの口癖なのだとか。とりわけ、少女時代のアドリアーナさんが大好きだったのは、ひよこ豆の Pasta。ゆでたひよこ豆とトマトソース、コンキリエ（貝がら形の Pasta）を合わせて鍋の中でぐるぐるかき混ぜると、あら不思議、見事に Pasta の中に豆が入ります。これが口の中で溶け合って相性抜群。600 種の Pasta があるイタリアでは、豆の大きさに合わせて Pasta もいろいろ選べるほど豆と Pasta のおいしい関係ができています。



子どもが喜ぶ豆の楽しい食べ方。いんげん豆などの大きい豆には、コンキリオニ（大きな貝がら形の Pasta）を使う。

大晦日の夜には必ずレンズ豆を食べる習慣があるほど豆好きな国イタリアでは、豆をおいしく食べるための様々な料理が考案されてきたのです。



ローネを作る時、豆のゆで上がり時間と野菜の煮込み時間はほぼ同じなので、浸水させた豆は、下ゆでしないで野菜類とともにそのまま鍋に入れて、水から煮ます。

中世ヨーロッパでは、人口の大部分を占める農民や都市民にとつて、豆類は穀物と並ぶ、あるいはそれに代わる食材として重要な地位を占めていました。特にイタリアでは、豆は庶民だけの食べ物という偏見もなく、中世からルネサンス期にかけては宮廷料理の一品として貴族の舌も愉しませてきました。

おしくてヘルシーな南イタリアの家庭料理の代表格がミネストラ。味のベースとなるイタリアンパセリ、バジル、にんにく、セロリ、玉ねぎの5種さえ入っていれば、あとはどんな豆や野菜を入れてもOK。10種以上の材料を使う場合はミネストローネと呼ばれる、冷蔵庫の整理にもつてこいです。ミネスト

豆がおいしい イタリア

南イタリアの 豆料理

固形スープやトマトソースによる味付けは一切しません。豆や野菜だけから出るうま味と栄養がうれしい、体にやさしいマンマの味です。

左ページのその他二品の作り方で覚えて欲しいのは、オリーブ油の使い方。イタリアでは、食材を炒める時、鍋に食材とオリーブ油をいっしょに入れてから火にかけます。これは、オリーブ油の酸化を最小限にするため。食材のうま味をオリーブ油に移すことも目的の一つです。今回の料理を作る時に、是非試してみてください。



アドリアーナ・ヴァッローネ
南イタリア、カンパーニヤ州出身。'97年から日本に在住し、都内で料理教室等を開催している。
<http://lamiaitalia.jp>



*すべての材料を鍋に入れ、水を加える。



からだにやさしい、南イタリアのマンマの味。

ミネストローネ

(金時豆、大福豆、グリーンピース)



●材料(4~5人分)

金時豆(乾燥)…70g
大福豆(乾燥)…70g
グリーンピース(冷凍)…80g

にんじん…1本 スズキニ…1本
さやいんげん…100g ジャガ芋…中2個 トマト…1個]1cmの角切り

セロリ…½本 玉ねぎ…½個 バジル…大*1]みじん切り

イタリアンパセリ…大さじ1 にんにく…1かけ

水…1600ml オリーブ油…大*2 塩…小*1

塩・胡椒…各適量 オリーブ油…大*4

●作り方

①鍋に、一晚浸水させた金時豆、大福豆とすべての食材を入れ、水、オリーブ油大さじ2、塩小さじ1と胡椒少量を加え、中火にかける*。沸騰してきたら弱火にし、約50分間煮込む。

②最後に塩で味を調え(好みで胡椒をふる)、器に盛り付け、1人分オリーブ油大さじ1ずつを回しかける。

※好みで削ったパルミジャーノをかけてもよい。

白花豆、パスタ、じゃが芋の組み合わせが絶妙。

白花豆とジャガイモのパスタ

●材料(4人分)

白花豆(乾燥)…100g にんじん・セロリ…各¼本(みじん切り)

水…600ml 塩…小*1

パスタ(オレッキエッチ又はコンキリエ)…200g

チェリートマト…10個(4つ切り) ジャガ芋…中2個(1.5cmの角切り) にんにく…1かけ

オリーブ油…大*2 水…200ml 塩・胡椒…各少量 パルミジャーノ…適宜

●作り方

①一晚浸水させた白花豆の水気を切り、にんじん、セロリ、水、塩といっしょに鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火で45分ほどゆで、水気を切っておく*1。

②鍋にオリーブ油、半分に切ったにんにく、チェリートマトを入れ*2、中火にかけ、2~3分炒めたら塩、胡椒をふり、じゃが芋と水を加え、さらに5分ほど煮込む。

③②の合間に、パスタをたっぷりの水と塩(水1ℓに対して塩大*1(15g))でゆでる。目安として、パスタの袋に記載されているゆで時間より2分短くするとよい。

④②に①を入れてなじませてから、③のパスタを加え、2分ほど煮込み、器に盛る。削ったパルミジャーノをかける。

※パスタのゆで上がりと②までが同時に進行するようにすると、パスタがのびずにおいしい仕上がる。

*1にんじん、セロリといっしょに白花豆をゆでる。



*2鍋にオリーブ油、にんにく、トマトを入れてから、火にかける。



*玉ねぎを炒めるところで、金時豆とゆで汁を加える。

イタリアの大地の味を感じさせるワイン風味の豆料理。

金時豆とソーセージの煮込み

●材料(4人分)

金時豆(乾燥)…150g

水…900ml

塩…小*1

玉ねぎ…½個(薄切り) にんにく…1かけ

オリーブ油…大*2 塩・胡椒…各少量

生ソーセージ…8本(約200g) 赤ワイン…200ml

トマト(水煮缶詰)…200g(ホールの場合、つぶしておく)



●作り方

①一晚浸水させた金時豆の水気を切り、水、塩といっしょに鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火でやや固めに30分ほどゆでて、水気を切っておく(別にゆで汁は、300ml以上とっておく)。

②フライパンにオリーブ油、玉ねぎ、にんにくを入れ、弱火で焦げないように炒める。

③玉ねぎが透き通ってきて、しんなりしてきたら①のゆで汁200mlと金時豆を加え*、10分ほど炒めたら塩と胡椒をふり、ソーセージと赤ワインを加える。強火でアルコール分を飛ばし、トマトを加えてなじませ、弱火にして蓋をし、15分ほど蒸し煮にし、塩と胡椒で味を調える(途中、水分がなくなってきたら、残りの豆のゆで汁を加えて調整するとよい)。

Beans in the World

世界の豆料理 いろいろ

スペイン



料理・監修：丸山久美

スペインの家庭の食卓には、いつもコトコトと煮込んだ豆料理があります。それは新鮮な肉や魚介、野菜をたっぷりを使い、豆の素材の味を生かしたおふくろの味。母から子へと受け継がれている昔ながらのスペインの豆料理を紹介します。

豆が大好きな スペイン人

とにかく豆をよく食べるのがスペイン人。市場に行くとき野菜と並んで売られている豆の種類が多さに驚きます。代表的な豆は、いんげん豆、ひよこ豆、レンズ豆などです。

いんげん豆は、コロンブス達が新大陸から持ち帰った農作物のひとつで、その後ヨーロッパ中に広がりました。スペインの乾いた土地でも栽培が可能で、長期保存がきき、組み合わせる材料を問わず料理でき、特に肉や魚介類との相性が良いため、日常的に利用されています。ひよこ豆は、煮込み料理はもちろん、スープに、米料理に、サラダにと、使い勝手の良い豆として重宝されています。

スペイン流豆のゆで方

スペインでは、豆は水だけで下ゆですのではなく、香味野菜やハーブと一緒にゆでます。香りとうま味を豆にとじこめる、おいしいテクニックです。



水で戻した豆(乾燥約300g)を新しい水とともに鍋に入れ、玉ねぎ1/4個、皮つきのんにく1かけ、ローリエ1枚を入れて強火にかける。沸騰したらさし水をし、再び沸騰したら弱火にする。アクをていねいに取り除いたら、蓋をしてゆでる。



ゆでこぼしはせず、弱火で30~40分でゆで上がり。火を止めて冷ます。



豆の味と栄養が溶け出したゆで汁は、大切なスープストック。1カップ(豆約150g)くらいずつ豆といっしょに保存用ビニール袋に小分けし、冷凍保存する。

スペインの 豆料理

スペイン料理といえば、誰もが思い浮かべるのがパエリアでしょう。その発祥地は、米どころのバレンシア地方。日本ではエビや貝を使った料理というイメージが強いものの、元来は野外で米を豆や猟の獲物と一緒に炊いて作る男の料理。いんげん豆を上手に使った素朴な味が、この地のパエリアの特徴です。



パエリア作りの基本材料は、トマト、オリーブオイル、米、んにく、パプリカパウダー、サフランの6種類。



丸山久美
14年間のマドリッド在住中にスペイン料理を学び、帰国後は料理研究家として活躍。料理教室「Mi Mesa」を主宰。
<http://www.k-mariyama.com>

スペインで、パエリアと並んで人気の高い家庭料理がコシードです。ひよこ豆、野菜、肉やソーセージをぐつぐつ煮込んで作るおふくろの味で、各地にいろいろなコシードが存在します。その食べ方はかなりユニーク。煮込み終わった豆と具はすべて皿に盛り、残ったスープでパスタをゆでます。食卓では、豆のうま味がたっぷりとしみ出した熱々のパスタ入りスープを最初にいただきます。次に大皿をみんなど困んで、豆と具をメインディッシュとして楽しむのがスペイン流です。



*1 弱火にするタイミングは、へらで鍋底をこすって道ができた時。

豆と鶏肉を使った素朴な味わいのパエリアの元祖。

バレンシア風パエリア

●材料(4人分) 直径32cmのパエリア鍋
 白花豆(スペイン産にゆでたもの)…1kg(約150g)
 スープ[固形チキンブイヨン…2個、水…800ml] サフラン…ひとつまみ
 鶏もも肉…300g 塩・胡椒…各少々 オリーブ油…大*1 玉ねぎ…½個(みじん切り)
 にんにく…2かけ(みじん切り) トマト(完熟)…1個(1cmの角切り)
 米(洗わないまたは無洗米)…2kg(約350g) パプリカパウダー…小*2
 モロッコいんげん…8本(半分に切る) レモン…1個(くし形切り) ローズマリー…1本

- 作り方
- ① スープを温め、サフランを入れて30分以上置き、色出しをする。
 - ② 鶏肉は食べやすい大きさに切って塩と胡椒をふり、パエリア鍋を温めてオリーブ油を入れて焼く。全体がこんがりしたら取り出す。
 - ③ 同じ鍋で玉ねぎを炒め、しんなりしたらにんにくを加えてさっと炒め、トマトを入れてつぶしながらとろとなるまで煮詰める。米とパプリカパウダーを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を戻し入れ、白花豆とモロッコいんげんと温めた①を加えて5分ほど中火で煮込む。
 - ④ へらで鍋底をこすり、道ができるようになったら*1、弱火にしてローズマリーをのせ、アルミホイルをかぶせる*2。全体に火が回るように時々鍋をまわして15分ほど煮込み、鍋底でピチピチと音がしたら、強火にして(約30秒)火を止め、10分ほど蒸らす。レモンを添える。

★フライパンで作る場合、直径28cmを使用。スープは水750ml。④の煮込み時間は10~12分。

*2 あらかじめ鍋の直径に合わせて作っておいたアルミホイルで蓋をする。

魚介のうま味が豆にしみ込んだ逸品。

いんげん豆と魚介類の煮込み

●材料(4人分)
 金時豆・大福豆(スペイン産にゆでたもの)…各1½kg(各約225g)
 エビ…10尾
 キンメダイ(またはアンコウ、タラなどの白身魚)…切り身2枚
 アサリ(殻付き)…150g(砂抜き) オリーブ油…大*1
 A[にんにく…2かけ 玉ねぎ…1個 ピーマン…2個] (粗みじん切り)
 B[パプリカパウダー…小*1 小麦粉…大*1½]
 白ワイン…100ml
 スープ[固形ブイヨン…2個、水…600ml] (または市販のフュメド・ポワソン(粉末)で同量)
 塩・胡椒…各適量

- 作り方
- ① エビは背わたをとり、尾を残して殻を取り除く。魚の切り身は3等分ずつに切る。
 - ② 鍋を温め、オリーブ油を入れ、Aを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、Bを加えてさっと炒め、白ワインを入れて、中火で煮込む。とろりとしてきたらスープを少しずつ加え、沸騰したら、金時豆、大福豆と魚の切り身を入れて蓋をし、弱火で20分煮込む。エビとアサリを加えてさらに10分ほど煮込む。塩と胡椒で味を調える。



*水で戻したひよこ豆、鶏肉、スペアリブ、ローリエと水を入れ、火にかける。



ひよこ豆が主役。大地の恵みいっぱいのおふくろの味。

コシード

●材料(4人分)
 ひよこ豆(乾燥)…150g
 鶏骨付きもも肉…1枚 豚スペアリブ…4本 チョリソ…4本
 キャベツ…½個 ねぎ…1本 にんじん…2本 ジャがいも…大2個
 玉ねぎ…2個 ローリエ…1枚 にんにく…2かけ 水…1500ml
 塩…小*½ 胡椒…適量 パスタ(カップリーニまたはショートパスタ)…45g

- 作り方
- ① ひよこ豆は、7~10時間水に浸して戻す。キャベツは半分に、ねぎは長さを½に切る。にんじんは皮つきのままで、ジャがいもと玉ねぎは皮をむき、まるごと使う。鶏肉とスペアリブは余分な脂を取り除く。
 - ② 深鍋にひよこ豆、鶏肉、スペアリブ、ローリエと水を入れ*、火にかける。沸騰したらアクを取り除き、弱火にして40分ほど煮込み、パスタ以外のすべての材料を加え、塩と胡椒をふり入れてさらに40分ほど煮込む。
 - ③ 器に②の具材を盛る。残った煮汁にパスタを入れ(カップリーニの場合は2cmの長さになる)、袋に表示された時間どおりにゆでて、塩と胡椒で味を調え、スープ皿に盛る。

Beans in the World

世界の
豆料理
いろいろ

ハンガリー

料理・監修：荻野恭子

「チェコの貴族は着道楽、ハンガリーの貴族は食道楽」と言われ、東欧諸国の中でも、豊かな食文化を育んできたハンガリー。素朴ながらもちょっとお洒落な豆料理が、代々伝えられているのです。



食文化の歴史

東欧は、歴史的にユダヤ教徒、キリスト教徒、イスラム教徒が多く、宗教上の理由で肉を食べるにはいけない断食や精進の時期があるために、豆を使った料理が多く見られます。

ハンガリーの主要民族であるマジャル人の祖先は、ウラル山脈地方から9世紀に移住した遊牧民で、食生活の中心は肉と乳製品でした。ハンガリーは16世紀にオスマントルコに征服されました。17世紀後半になると、オーストリアのハプスブルク家の統治下となり、優雅で洗練された調理技術がもたらされ、豆料理においても、小麦粉でとろみをつけて口当たりをよくする等の工夫が見られます。

元旦に食べるレンズ豆

ハンガリーでは、元旦にレンチェ・フーゼレーク（レンズ豆のシチュー）を食べると、前の年よりも豊かになるという言い伝えがあります。その由来としては、ハンガリー語でレンズ豆 lencse（レンチェ）と幸運 szerencse（セレンチェ）の発音が似ているから、あるいは、形がコインに似ているレンズ豆を食べるとお金がたまると思ったから、などの説があります。いずれにしても種子の食物は伝統的に繁栄や富の象徴と考えられ、新年の豊かさを祈って豆料理を作る習慣が生まれたようです。ちなみにレンチェ・フーゼレークにアーモンドを入れる家庭もあり、その粒をすくい上げた娘さんはその年のうちに結婚できるとも言われているそうです。

ハンガリーの豆料理

ハンガリー料理の基本は、なんと言ってもパプリカを使うことで、トルコ人が伝えたとも言われています。玉ねぎ、ラードもよく使われる食材です。また、ハンガリー人は遊牧民の末裔らしく、様々な料理にサワークリームをかけますが、日本の市販品とは味が異なり、プレーンヨーグルトと乳脂肪40%以上の



ハンガリーの代表的食材

生クリームを同量ずつ混ぜて自作したほうが、本場の味に近いものができます。

グヤーシユは、野菜、肉等を煮込み、パプリカで調味した赤いシチューで、具材によるバリエーションが豊富です。ヨーカイの豆スープは、19世紀ハンガリーを代表する小説家ヨーカイ・モールが好んで食べたため、その名が冠された豆のスープです。さらに、ハンガリーの格式を誇る老舗レストラン「グンデル」の創業者である名シェフ、グンデル・カーロイが考案した豆のサラダも、紹介します。



荻野恭子

「サロンド・キュージーヌ」主宰。ユーラシア大陸を中心とした50カ国以上を訪問し、現地の家庭料理を研究している。

<http://www.cook-ogino.jp>



レンチェ・フーゼレーク

*耳たぶほどの硬さにした生地を、3cmほどの長さにちぎる。



定番料理グヤーシュの豆入りバージョン。

豆のグヤーシュ



●材料(4人分)

全時豆(乾燥)… $\frac{1}{2}$ kg(80g) ラード…大 $\frac{1}{2}$ 2
牛も肉…300g(一口大に切る) 塩…少量 玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個(粗みじん切り)
にんにく…1かけ(みじん切り) パプリカパウダー…小 $\frac{1}{2}$ 2 ピーマン…1個(1cmの角切り)
パプリカ(野菜)… $\frac{1}{2}$ 個(1cmの角切り) トマト… $\frac{1}{2}$ 個(粗みじん切り)
にんじん… $\frac{1}{2}$ 本(1cmの角切り) キャラウェイシード…小 $\frac{1}{2}$ 1
イタリアンパセリ…適量(みじん切り) 水…6~8 $\frac{1}{2}$ 量…小 $\frac{1}{2}$ 2~3
チリペッパー…少量 サワークリーム(作り方は右ページ参照)…適宜

●作り方

- ① 全時豆は6時間ほど浸水させて戻し、水気を切る(下ゆで不要)。
 - ② 鍋にラードを入れて熱し、牛肉、塩、玉ねぎ、にんにくを入れて中火で炒める。①の豆を入れ、パプリカパウダーを加えて炒める。
 - ③ ②にピーマン、パプリカ、トマト、にんじん、キャラウェイシード、イタリアンパセリを加えて炒め合わせる。水と塩を加え入れて、弱めの中火で40分ほど煮込む。
 - ④ チリペッパーで、味を調えて、器に盛り、パプリカパウダー(分量外)をふる。好みにサワークリームをかける。
- つけ合わせとして添えられるダンプリング(ガルージュカ):薄力粉・強力粉(各125g)、卵1個、塩小 $\frac{1}{2}$ 、水 $\frac{1}{2}$ kgを合わせて練り、15分休ませ、ちぎる*。塩を加えた湯でゆで、ざるに上げて、ラード大 $\frac{1}{2}$ を合わせる。

小説家ヨーカイが愛した豆のスープ。

ヨーカイの豆スープ



●材料(4人分)

大福豆(乾燥)… $\frac{1}{2}$ kg(80g) 青えんどう(乾燥)… $\frac{1}{2}$ kg(80g)
ベーコン(塊)…100g(1cmの角切り) ソーセージ…100g(1cm長さに切る)
にんにく…1かけ(みじん切り) セロリ… $\frac{1}{2}$ 本(1cmの角切り)
にんじん… $\frac{1}{2}$ 本(1cmの角切り) トマト… $\frac{1}{2}$ 個(1cmの角切り) ローリエ…1枚
パセリ…適宜 水…8 $\frac{1}{2}$ 量…小 $\frac{1}{2}$ 2
玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個(粗みじん切り) ラード・小麦粉…各大 $\frac{1}{2}$ 2
パプリカパウダー…小 $\frac{1}{2}$ 1
サワークリーム(作り方は右ページ参照)… $\frac{1}{2}$ kg 量・チリペッパー…各適宜

●作り方

- ① 2種の豆は6時間ほど浸水させて戻し、水気を切る(下ゆで不要)。
- ② 鍋に①の豆、ベーコン、ソーセージ、にんにく、セロリ、にんじん、トマト、ローリエ、パセリ、水、塩を入れて、弱めの中火で40~50分煮込む。
- ③ フライパンにラードを入れて熱し、玉ねぎを薄く色づくまで中火で炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。最後にパプリカパウダーを加え混ぜて火を止める。
- ④ ②に③を入れ、サワークリームを加えて、弱めの中火で5分ほど煮る。塩とチリペッパーで味を調える。



ブダペストの一流レストランの味。

カーロイ風サラダ



●材料(4人分)

[大福豆(乾燥)… $\frac{1}{2}$ kg(80g) 塩…小さじ $\frac{1}{2}$]
じゃが芋…1個 玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個(粗みじん切り) ピーマン…1個(1cmの角切り)
きゅうりのピクルス…1本(1cmの角切り) レタス… $\frac{1}{2}$ 個(適当な大きさに手でちぎる)
トマト…1個 ゆで卵…1個(粗みじん切り) イタリアンパセリ…適宜
[マヨネーズ…大 $\frac{1}{2}$ 6 粒マスタード…大 $\frac{1}{2}$ 1]
A [レモン汁…大 $\frac{1}{2}$ 1 パセリ…大 $\frac{1}{2}$ 1(みじん切り)]
塩・砂糖・チリペッパー…各少々

●作り方

- ① 大福豆は6時間ほど浸水させて戻し、水気を切る。かぶるぐらいの水と塩を加えてゆで(途中、水を加えて豆が湯から出ないようにする)、水気を切る。
- ② じゃが芋は皮をむき、1cmの角切りにしてゆでる。トマトは、くし形切りを2切れ飾り用にとっておき、残りは1cmの角切りにする。
- ③ Aの材料をすべてボールに入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ 大きめのボールに飾り用以外のすべての材料を入れ、③のソースを加えて和える。器にレタスを敷き、サラダを盛り、ゆで卵、トマト、イタリアンパセリを飾る。



Beans in the World

世界の豆料理 いろいろ

トルコ



料理・監修：ハサン・ウナル

長い歴史と独特の伝統をもつトルコは食の宝庫であり、豆のメニューも実に豊富です。世界でも名高いトルコ料理は、食べてみると日本人の舌にとってもよく合うのが驚き…味付けも極めてシンプルなので、おいしい豆料理が家庭でも簡単に楽しめます。

ギュウェッチの思い出

ギュウェッチとは、オープン土鍋料理のこと。ハサンさんには、忘れられない子どもの頃の風景がある。パン屋さんの午前の仕事が一段落する昼下がりには、近所の主婦が土鍋を抱えて大勢集まってくる。野菜、肉、調味料等の材料を土鍋に入れ、水で溶いた小麦粉で蓋に目張りをし、大きな炭火のパン焼き窯に入れて蒸し煮にしてみらうのだ。これが大好物のハサン少年は、いつもでき上がりが待ち遠しくてしかたがなかったとか。最近では、そんな風物詩も姿を消したが、クル・ファスリエ・ギュウェッチは今でも国民的人気のトルコ料理なのだそう。



クル・ファスリエ・ギュウェッチ
クル・ファスリエを土鍋に入れ、オープンで蒸し煮にしたもの。コクと旨味が凝縮して、より美味しく仕上がる。

トルコ料理は、イスラム食文化圏を代表することから、東洋の中華料理、西洋のフランス料理と並んで世界三大料理のひとつに数えられ、その起源はオスマン帝国にあるといわれています。

トルコでは、古くから豆は乳製品とともによく利用されてきました。なかでも白いんげん豆やレンズ豆、ひよこ豆は、トルコ料理に用いられる代表的な豆で、トマトやオリーブ油等を上手に使ってこれらの豆から豊かな味わいを引き出しています。



トルコ料理の味付けには、胡椒、唐辛子（チリパウダー）、クミンといったシンプルな香辛料を用いますが、最も重要なのは玉ねぎを多く使うことです。玉ねぎは、煮込んで姿は見えなくなりますが、ほのかな甘味を加えるための一種の調味料として大きな役割



ハサン・ウナル
1993年に開店した日本初のトルコ料理レストラン「ボスボラス・ハサン」のオーナーシェフ。テレビ等でも活躍。

トルコの庶民に一番愛されている豆料理は、クル・ファスリエという豆と肉のトマト味の煮込み。レンズ豆を使うメルジメッキ・チヨルパスは、トルコの味噌汁とも呼べる代表的なスープ。バルブンヤ・ピラキは、常温で食べるのが一番おいしい豆と野菜のサラダ風煮込みです。

世界三大料理 のひとつ

トルコの味

乾燥豆はトルコ料理でも一晩水に浸けて戻してからゆでますが、レンズ豆はそのままでまです。豆をゆでると、ソースを作るのは別々の鍋で行います。ゆで汁は豆のうま味が溶け出しているのを、捨てずに使

割を果たし、これが入っていないトルコ料理は、デザート以外は無いといわれるほど。そのコクによって豆の旨みがいっそう引き立つようです。

トルコの豆料理



*1形がなくなるまでゆでたレンズ豆をゆで汁ごと加える。

バジルとバターで風味豊かに仕上げる定番スープ。

レンズ豆のスープ (メルジメッキ・チョルバス)



●材料(4人分)
レンズ豆(乾燥・皮なし)…200g
玉ねぎ…½個(粗みじん切り) バター…大さじ2½
塩…小さじ1 胡椒…少量
A [チリパウダー…小さじ½ バジル(乾燥)…小さじ½]
小麦粉…大さじ1½ トマトペースト…大さじ½ 水…200ml
固形スープの素…1個 バジル(乾燥)…大さじ½ ガーリックパウダー…少量

●作り方

- ① レンズ豆は、さっと洗ってからたっぷりの水約800ml(分量外)で弱火で30分ほど形がなくなるまでゆでる。
- ② 鍋にバター大さじ1を溶かし、玉ねぎを炒め、塩を加える。きつね色になったら胡椒とAを加え、さらに小麦粉を加えて炒める。
- ③ ②にトマトペースト、水と固形スープの素を加え入れて、①をゆで汁ごと一度に注ぎ込み、*1 20分ほど弱火で煮る。
- ④ フライパンにバター大さじ½を溶かし、バジルを焦がさないように熱し、ガーリックパウダーをふり、フツフツしたところで③に加える。*2 塩と胡椒(分量外)で味を調える。

*2バターで熱したバジルをスープに加える。

© suzuki

野菜がたっぷり入ったサラダ感覚の料理。

金時豆と野菜のサラダ風煮込み (バルブンヤ・ピラキ)

●材料(4人分)
金時豆(乾燥)…150g
玉ねぎ…½個(粗みじん切り) にんじん…½本(1cmの角切り)
じゃが芋…1個(約100g(1cmの角切り))
オリーブ油…大さじ1 塩・胡椒…各少量
A [チリパウダー・クミンパウダー…各小さじ½ バジル(乾燥)…小さじ1]
トマトペースト…大さじ1 コーンスターチ…小さじ1
水…500ml 砂糖・塩…各適量 レモン…適宜

●作り方

- ① 金時豆は、一晩浸水させる。水を替えて少し固めにゆで、ざるにあげる(ゆで汁は捨てる)。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、塩をふる。次に、にんじん、じゃが芋の順に炒め、胡椒をふり、Aを加えて全体に満遍なく混ぜるようにさらに炒めた後、最後にトマトペーストとコーンスターチを加える。
- ③ ②に水を加えて混ぜ込み、①を加えてじゃが芋が煮えるまで煮込み、砂糖と塩で味を調える。常温まで冷まして器に盛り、レモンを飾る。

*ゆでた豆を加え、煮込む。

*1トマトペーストを加え、手早く炒め合わせる。



トルコではマトンをよく使うが、牛肉や鶏肉もとても合う。

大福豆と肉の煮込み (クル・ファスリエ)



●材料(4人分)
大福豆(乾燥)…150g 鶏手羽先…2本(ぶつ切り)
玉ねぎ…½個(粗みじん切り) 塩…少量 ピーマン…1個(1cmの角切り)
トマト…½個(1cmの角切り) バター…大さじ1 オリーブ油…大さじ1
A [胡椒…少量 チリパウダー・クミンパウダー…各小さじ½]
小麦粉…小さじ½ トマトペースト…大さじ½ 固形スープの素…1個 水…500ml

●作り方

- ① 大福豆は、一晩浸水させる。水を替えてかために30分ほどゆで、ざるにあげる(ゆで汁は捨てる)。
- ② 鍋にバターとオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、塩をふり、ピーマンを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、手羽先を加え3分ほど炒める。手羽先の色が変わったらトマトを加えて炒め、Aを入れてさらに炒め合わせる。小麦粉を振り入れる。
- ③ ②にトマトペーストを入れて手早く炒め合わせ*1、固形スープの素と水を加える。
- ④ ③を加え入れて*2、強火で沸騰させ、沸騰後、弱火で20~30分ほど煮込む。塩と胡椒(分量外)で味を調え、バジル(乾燥・分量外)をふる。

*2ゆでた豆を最後に加えて、煮込む。



Beans in the World

世界の
豆料理
いろいろ

エジプト



料理・監修：河本イマド

エジプトの食卓には、毎回必ずといっていいほど豆料理が並びます。豆や野菜を豊富に使い、油脂や香辛料を控えたお腹にやさしい料理はヘルシーそのもの。何千年もの昔から、母なるナイルが育ててきたエジプトの豆料理をご紹介します。

一日の活力は、朝の豆

エジプトの会社や役所は、朝の8時半頃から始まり、そのまま休憩を取らずに仕事をして、午後の2時頃には終わります。それから家に帰って、一日のうちで一番豪華な昼食をゆっくりと楽しめます。夕食は遅く、夜10時過ぎにヨーグルトやチーズをつまむ程度で簡単に済ませます。遊びに行くのは夜になってからで、9時過ぎに外出するのは普通です。朝食から昼食まで、ずいぶんと時間があるように思いますが、朝ごはんによく食べられているのが、煮込んだそら豆をペースト状にしたフルミダムスやターメイヤなどの豆料理。栄養があって、腹持ちがいいので、朝に豆を食べることで、一日しっかりと動けるのです。



フルミダムス(右)やターメイヤ(左)をエインにはさんだ朝の定番。

エジプトでは、豆は野菜とともに主要な食材です。初期のピラミッドからレンズ豆が、また、ツタンカーメンの墓からえんどうが発見され、ラムセス3世の墓の壁画には豆料理を調理する場面が描かれていることなどから、3〜4千年も前からいろいろな種類の豆を料理に利用していたことが分かります。



エジプトでよく食べられている豆の種類

世界有数の乾燥地帯であるにもかかわらず、豆の栽培を支援してきたのが、エジプト人が人生そのものと表現するナイル川です。コランの一節に「豆を食べたいのなら、エジプトに行け」とあるように、エジプト人にとって、豆は神様からの贈りものなのです。

豆は神様からの贈りもの
エジプト料理に
不可欠な豆



河本イマド
本格エジプト料理「ネフェルティティ東京」オーナー。25年間の在日経験を活かしたサービスと本場の味には定評がある。

<http://www.nefertititokyo.com/>

お金持ちも庶民も、子どもも頃からみんな食べているエジプトの国民食が、そら豆をコロッケにしたターメイヤ。街には24時間営業のターメイヤショップや屋台が並んでいます。エイシというエジプトのピタパンに入れて食べるのが多く、エジプト版のハンバーガーとも言えます。日本ではえばカレーやラーメンに匹敵するエジプトのもうひとつの国民食がコシヤリ。ごはん、パスタ、豆を炒め合わせ、トマトソースをかけ、フライドオニオンをトッピングした料理です。素朴な味で、手軽にお腹がいっぱいになるので人気が高く、こちらでも専門店が至る所にあります。古代エジプト時代から食べられているモロヘイヤは、スープにするのがエジプトでの定番の調理法。「王様の野菜」とも呼ばれ、身分の高い人たちのお祝いの席には必ず出されてきました。今回は、ひよこ豆を具にした栄養満点のスープをご紹介します。



一日に一回は食べるエジプト料理の定番。

ターメイヤ



- 材料(直径約5cmの平たい円形、約12個分)
 そら豆(乾燥)…200g(冷凍 生の場合は400g)*1
 A[コリアンダー(香菜)…1束 パセリ…50g 玉ねぎ…1個 にんにく…1かけ]
 B[コリアンダーパウダー…小*1 クミンパウダー…小*1 塩…小*2]
 小麦粉…約大*3 白りごま…適量 サラダ油(揚げ油用)

- 作り方
 ①乾燥そら豆は一晩浸水させて戻し、たっぷりの水でやわらかくなるまでゆで、皮をむく。冷凍そら豆を使う場合は、解凍して皮をむく。生のそら豆の場合は、通常通りゆで、皮をむく。
 ②①のそら豆とAをフードプロセッサーにかけてペースト状にする*2。フードプロセッサーがない場合は、①のそら豆をすり潰し、細かくみじん切りにしたAの材料を混ぜてよく練る。
 ③②をボールに入れ、Bを加えてよく混ぜ合わせ、硬さを調整しながらつなぎの小麦粉を加える。
 ④水で湿らせた手で余分な水分を絞りながら③を直径5cm程度の平たい円形に成型し、全体にごまをまぶす。
 ⑤鍋にサラダ油を入れて火にかけ、150℃になったら④を入れ、そのままの温度で表面が茶色になるまでゆっくりと揚げる。
 *1 そら豆の代わりにひよこ豆でも作れるが、その場合、料理名はファラファル。

*2 フードプロセッサーでそら豆等の材料をペースト状にする。

豆とごはんのエジプトの主食。

コシヤリ



- 材料(4人分)
 レンズ豆(皮付き、弱火で約15分下ゆでしたもの)…100g
 ひよこ豆(下ゆでしたもの)…100g えんどう(下ゆでしたもの)…100g
 トマト [オリーブ油…大*2 にんにく…2かけ(みじん切り) 玉ねぎ…½個(みじん切り)]
 ソース A(トマトペースト…150g 水…180ml 塩…小*1½ 胡椒…適量)
 フライドオニオン[玉ねぎ…½個(薄切り) サラダ油(揚げ油用)]
 オリーブ油…大さじ1 玉ねぎ…½個(みじん切り) 塩・胡椒…適量
 ごはん(炊いたもの)…200g マカロニ(ゆでたもの)…100g クミンパウダー…適量

- 作り方
 トマトソース▶鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎがきつね色になったら、Aを加えて、弱火で10分ほどかき混ぜながら煮込み、最後に塩と胡椒(分量外)で味を調える(ソースの濃度は水で調節する)。
 フライドオニオン▶鍋に油を入れて火にかけ、150℃になったら玉ねぎを入れ、徐々に温度を上げていき、水分を飛ばしてカリッと茶色になるまで揚げる。
 ①熱したフライパンにオリーブ油を入れ、レンズ豆と玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがきつね色になったら、塩と胡椒をふる。
 ②①にごはん、マカロニ、ひよこ豆、えんどうを加え、さらに炒め合わせる。まんべんなく混ぜたら皿に盛りつける。
 ③②にクミンパウダーを全体にふり、トマトソースをかけ、フライドオニオンを盛る。



クレオパトラも好んだといわれるスープ。

ひよこ豆とモロヘイヤのスープ



- 材料(4人分)
 ひよこ豆(乾燥)…70g モロヘイヤ…500g
 オリーブ油…大*2 にんにく…2かけ(みじん切り)
 チキンスープ(固形ブイヨン)…3個、水…800ml
 塩…小*1 胡椒…適量 コリアンダーパウダー…小*1

- 作り方
 ①ひよこ豆は6時間ほど浸水させて戻し、たっぷりの水でやわらかくなるまでゆでる。ゆで上がったら塩少量(分量外)を入れて、そのままゆで汁に豆を浸しておき、粗熱が取れたら、水気を切る。
 ②モロヘイヤは洗って、葉の部分を摘みとり、茎は捨てる。葉は包丁でたたき、細かいみじん切りにし、粘りを出す*(フードプロセッサーでざんでもよい)。
 ③鍋にスープを入れて火にかけ、沸騰してきたら①と②を加え、2分間煮て火を止める。
 ④熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、にんにくが茶色になるまで炒めて、③に加え混ぜ、蓋をして味を馴染ませる。塩、胡椒、コリアンダーパウダーで味を調える。

*モロヘイヤをみじん切りにする。



Beans in the World

世界の豆料理 いろいろ

インド



料理・監修：渡辺玲

インド料理では、カレーはもちろん、様々な分野で豆を巧みに使います。とくによく食べられているのは、ダールと呼ばれるひよこ豆、レンズ豆、緑豆などを挽き割りにしたのですが、実はどんな豆でも手軽に本場のカレーを作ることができます。今回は豆をおいしく調理する方法として、食欲をそそるインドの豆料理をご紹介します。

3種のスパイスがあればOK！

本格カレーはスパイスたっぷりというイメージがありますが、スパイスを入れすぎたカレーは、風味のバランスが崩れて、素材本来のおいさを引き出せません。カレーで豆の味を楽しむには、たった3種のスパイスでも充分なのです。



ターメリック：和名はウコン。カレーの黄色を彩るスパイス。



クミンシード：強い香りとはろ苦さがあり、最もカレーらしい風味を出す。



チリペッパー（カイエンペッパー）：辛味の香辛料。チリパウダーとは異なるので注意。

インドでは、豆はインダスマ明が栄えた紀元前2500年頃からすでに食べられており、それからずっと庶民の食生活に根付いてきました。なかでもひよこ豆は、世界一の生産を誇ります。その他、レンズ豆、緑豆、えんどう、いんげん豆などもよく食べられています。カレーには、汁気のあるものとなないものがあり、それに野菜の炒め物や和え物を加えたものが、インドの標準的な家庭料理の献立。ベジタリアンが多い中、豆は貴重なたんぱく源となっていて、乳製品や野菜と一緒に摂ることでより充分な栄養を確保しているのです。

インドの家庭では、豆を煮る時は必ずといっていいほど圧力鍋を利用しています。豆は煮込んで多少つぶれても料理にコクが生まれるので、日本のように煮くずれを気にすることはありません。今回ご紹介する豆料理は、豆をゆで上げた直後に塩味を含ませません。そうすると、しつかりとした味になるのです。具体的には、ゆでている豆が好みの硬さになったら火を止め、塩を加えます（1カップの乾燥豆に対して小さじ1が目安）。そのままゆで汁に豆を浸しておき、粗熱が取れたら水を切り、ゆで上がると、豆が硬くなるので塩を加えると、豆が硬くなるので注意してください。



渡辺玲（わたなべあきら）
カレー伝道師。インド料理の出張料理、ケータリング・サービス、料理教室を通じてインドの食文化をひろめている。

インド料理には、「だし」をとる工程はありません。スパイスの効果をお巧みに利用して、素材本来のおいしさを十分に発揮させます。くどさや重たさのない仕上がりが、本来のインド料理なのです。また、寒い時にはしょうが、さわやかにしたい時にはレモンを加えるなど、インドならではの工夫が隠し味になっています。

日本で手に入る豆とシンプルなスパイスで、驚くほど簡単に本場のインド料理が楽しめるのです。

インド料理に 欠かせない豆

見た目よりも 味重視のゆで方

インド料理の 味付けとコツ

*カレーベース(マサラ)ができあがった中に、ひよこ豆を入れる。



ココナツミルクとトマトで仕上げる汁気のあるカレー。

南インド風ひよこ豆のカレー

●材料(4人分)

ひよこ豆(乾燥)…180g(1¹/₂杯) 玉ねぎ…1個(みじん切り)
しょうが・にんにく(すりおろして合わせたもの)…小¹/₂杯
トマト(缶詰)…1¹/₂杯 香菜…大¹/₂杯 山盛り1(刻む)
サラダ油…大¹/₂杯 クミンシード…小¹/₂杯 水…1¹/₂杯
ししとう…4本(小口切り) ターメリック…小¹/₂杯
チリペッパー…小¹/₂杯 塩…小¹/₂杯 ココナツミルク(缶詰)…250ml



●作り方

- ひよこ豆は6時間ほど浸水し、水を換え、ターメリック適量(分量外)を加えてゆでる。好みの硬さになったら火を止め、塩(分量外)を入れて、そのままゆで汁に豆を浸しておき、粗熱が取れたら水気を切る。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、クミンシードを加え、ちりちりと油の中で泡を出し始めたら、玉ねぎを加え、焦げないように炒める。軽く色づくまで炒めたら火を弱め、しょうがとにんにくを加えて炒め、トマト、ししとう、香菜を加え、中火にしてさらに1分ほど炒める。
- 火を弱め、ターメリック、チリペッパー、塩を加えて炒め、中火してから水を数回に分けてそのつど沸騰させながら加え、弱火で5分ほど煮てから、ひよこ豆を加える。
- ココナツミルクを加え、弱火で20分ほどとろみがつくまで煮込む。塩で味を調べ、香菜(分量外)を散らす。

緑豆のダールの代わりに小豆を使ったコクのあるカレー。

小豆のダール風カレー

●材料(4人分)

小豆(乾燥)…180g(1¹/₂杯) 玉ねぎ…¹/₂個(みじん切り)
にんにく…1かけ(みじん切り) トマト…¹/₂個(粗みじん切り)
ししとう…2本(小口切り) ターメリック…小¹/₂杯
湯…適量 塩…小¹/₂杯 チリペッパー…小¹/₂杯
バター…大¹/₂杯 レモン汁…小¹/₂杯 クミンシード…小¹/₂杯 レモン汁…適量



●作り方

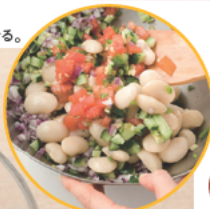
- 底の厚い鍋に洗った小豆を浸水せずにそのまま入れて、やや多めの水を加え、強めの中火にかけ、沸騰したら、ゆでこぼしをする。再度水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、にんにく、トマト、ししとう、ターメリックを加え入れ、ときどき混ぜながら煮込む。¹水分がなくなってきたら、その都度湯を加える。豆が指でつぶれるぐらいまで煮えたら、塩とチリペッパーを加え、火からおろす。
- 小さめのフライパンを中火にかけ、バターを入れて溶かし、クミンシードを加え、少し濃い目に色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- 玉ねぎが透明から黄金色ぐらいになったら、①の鍋に入れる。²軽く全体を混ぜ、再び鍋を火にかけ、弱火でゆるめのポタージュ状になるまで煮込む。豆の皮が破れるまで煮込むとよい。
- 塩(分量外)で味を調べ、好みで刻んだ香菜(分量外)を入れ、さらにレモン汁を加える。

*1 小豆をゆでている中に、野菜を加える。



*2 炒めた玉ねぎを加えてコクを出す。

*切った野菜と豆をあわせる。



簡単でヘルシー、エスニックな付け合わせ。インドでは主にひよこ豆を使うが、白花豆にすると見栄えも抜群!

白花豆のチャット (白花豆と野菜のスパイシーサラダ)

●材料(4人分)

白花豆(乾燥)…150g(1¹/₂杯)
トマト…1個
さゆり…1本
赤玉ねぎ…¹/₂個 (細かいさいの目切り)
ピーマン…1個
しょうが…大¹/₂杯(みじん切り)
香菜…適量 塩…小¹/₂杯
レモン汁…大¹/₂杯 チリペッパー…少量



●作り方

- 白花豆は6時間ほど浸水し、水を換えて強めの中火にかけ、沸騰したら、ゆでこぼして、改めてたっぷりの水を加え、やわらかくなるまでゆでる。ゆで上がった後塩少々(分量外)を入れて、そのままゆで汁に豆を浸しておき、粗熱が取れたら水気を切る。
- 切った野菜、しょうが、香菜をボールの中に入れて合わせる。¹
- ①と塩、レモン汁、チリペッパーをふりかけ、軽く混ぜ、味を調える。



Beans in the World

世界の
豆料理
いろいろ

アメリカ



料理・監修：小枝絵麻

アメリカの食文化といえば、ファーストフードや加工食品をイメージしがちです。しかし、本当は、先住民の食文化と移民や黒人がもたらした様々な食文化が融合して生まれた個性的な料理がたくさんあり、豆は、このような料理に欠かせない食材として広く使われています。

いんげん豆 発祥の地

アメリカ大陸を発祥とするいんげん豆は、五千年前から栽培されていたといわれています。アメリカ先住民のインディアンは、コロンブスによる大陸発見以前の昔から、いんげん豆、とうもろこし、スクワッシュ（かぼちゃ類の総称）類を同じ畑で効率よく栽培する伝統的な農法を営んできました。これがアメリカの豆料理文化のはじまりです。

アメリカの 多様な豆料理

開拓時代の昔から好んで食べられてきた伝統的な豆料理が、ポークアンドビーンズです。塩漬けた豚バラ肉やベーコン

豆と自然志向の高まり

アメリカで売られている豆の種類豊富なには、目を見張るものがあります。スーパーマーケットの棚には、通常栽培の豆の隣にはオーガニックの豆が置いてあり、特に人気のある豆は必ずそのどちらかを選択して買うことができます。自然志向の人々が自分の価値観で選び、手作りの豆料理を楽しめるのです。

うれしいのは、好きな豆を必要な分だけ量り売りで買うというスタイル。家庭では瓶に入れて保存します。

自然食レストランも人気が高まっています。なかでも豆は、ヘルシーフードの目玉としてメニューの中に必ず登場します。主に、西海岸を中心としたこの自然志向の食生活は、日本でも学ぶべき点があるようです。



多種多様な選択肢のあるアメリカのオーガニック食材。



アメリカでよく見かけるいんげん豆の種類

のかたまりを豆といっしょにコトコト煮込む素朴な料理。学校給食やキャンプなどにもなくてはならないこの料理は、古き良きアメリカを思い起こさせるおばあちゃん味の味です。

移民の国アメリカで、今や国民食ともいえる豆料理がチリコンカン。メキシコ料理が国境を接するテキサス州で変化してテクス・メクス料理の代表格で、いんげん豆にひき肉、玉ねぎ、トマト、各種のスパイスを加えて煮



小枝絵麻
フードプロデューサー。カリフォルニアの料理大学大学院CIA修了。米国の自然食材の普及活動にも努めている。

<http://ema-koeda.net/>

込みます。今回は、チリコンカンをホットドッグのソースとして使ったチリドッグを紹介しています。

ケイジャン料理とは、アメリカ南部のニューオーリンズ周辺で、フランス系移民の料理にアフリカなど複数の食文化が混ざり合って生まれた料理。地元で手に入る食材を生かした素朴でシンプルな庶民の料理で、エビなどの魚介類を多く使い、辛味と酸味が特徴です。今回ご紹介するのは、栄養もポリウムもあつて、これだけでワンプレートの食事にもなるサラダ。豆とアボカドとの相性が抜群です。



開拓時代からのトラディショナルな豆料理。

ポークアンドビーンズ



●材料(4人分)

大豆(乾燥)…150g

ベーコンブロック…200g

A [オールパイス(パウダー)…小 $\frac{1}{2}$ んにく…小 $\frac{1}{2}$ (すりおろす)
オリーブ油…小 $\frac{1}{2}$]

玉ねぎ…200g(1cmの角切り)

B [トマト…400g(2cmの角切り) 三温糖…大 $\frac{1}{2}$ 塩…小 $\frac{1}{2}$ ローリエ…1枚]

ケチャップ…65g 水…大 $\frac{1}{2}$

薄力粉…大 $\frac{1}{2}$ 塩…適量

●作り方

① 豆は水洗いし、3倍の水に一晩浸水させる。ベーコンブロックは、一口大の角切りにし、Aをすり込んで冷蔵庫に一晩おく。

② ①の豆は浸け汁を捨ててから大きめの鍋に入れ、たっぷりの水でかためにゆでる。フライパンを熱し、①のベーコンと玉ねぎを炒め合わせ、玉ねぎがしんなりしたら、Bを加え、ソース状になるまで中火から弱火で煮詰め、ケチャップを加える。

③ 薄力粉を水で溶き、弱火にしてから②に加え、よく混ぜてとろみをつける。塩で味を調える。

テキス・メクス料理の定番チリコンカンをソースに。

チリドッグ



●材料(チリドッグ4本分、ソースのチリコンカンは8本分)

レッドキドニー(水煮缶またはドライパック)…240g

フランクフルトソーセージ…4本 ホットドッグ用パン…4本 ローメインレタス…4枚

A [オリーブ油…大 $\frac{1}{2}$ 鷹の爪…1.5本(1本は半分折る)
んにく…1かけ(みじん切り)]

B [玉ねぎ…1個 セロリ…葉の部分1本 んにんじん… $\frac{1}{2}$ 本(各材料ともみじん切り)]

牛ひき肉…150g

C [トマト…2個(1cmの角切り) チリパウダー…小 $\frac{1}{2}$ パプリカパウダー…小 $\frac{1}{2}$]

クミンパウダー…小 $\frac{1}{2}$ トマトペースト…小 $\frac{1}{2}$

塩・胡椒…各適量 サワークリーム…適宜

●作り方

① フライパンにAを入れ、弱火でんにくが色付くまで炒め、Bを加えてさらに2分ほど炒める。

② ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、レッドキドニーとCを加えて炒め、塩と胡椒で味を調える。

③ ソーセージはゆでる。パンはトースターで焼く。

④ パンにローメインレタスとソーセージを挟み、②をスプーンで盛り、飾りにサワークリームとパプリカパウダー(分量外)をトッピングする。



*レモンの皮をゼスターですりおろす。ゼスターがない場合は、おろし金を使うとよい。



レモンゼストがさわやかな、ニューオリンズの味わい。

豆とアボカドの ケイジャン風サラダ



●材料(4人分)

ミックスビーンズ(水煮缶またはドライパック)…240g

A [玉ねぎ… $\frac{1}{2}$ 個(薄切り) 白ワイン…200ml 水…200ml 塩…小 $\frac{1}{2}$]

プロッコリー… $\frac{1}{2}$ 個(小房に分ける) エビ…8尾(殻をむき背わたを取る)

[んにく… $\frac{1}{2}$ かけ(すりおろす) パプリカパウダー…小 $\frac{1}{2}$]

B [クミンパウダー…小 $\frac{1}{2}$ レモン汁…大 $\frac{1}{2}$ レモンゼスト(皮)*…レモン $\frac{1}{2}$ 個分]

オリーブ油…大 $\frac{1}{2}$ 塩…小 $\frac{1}{2}$]

C [アボカド…1個(1cmの角切り) プチトマト…6個($\frac{1}{2}$ 切り)]

クレソン…1束(食べやすい長さに切る)

●作り方

① 小さめの鍋にAを入れて火にかき、煮立ったらエビを加えてゆでて、取り出し、氷水で冷やす。同じ鍋とゆで汁でプロッコリーをゆでて、氷水で冷やす。玉ねぎを除いたゆで汁大さじ $\frac{1}{2}$ はとっておく。

② 大きめのボールにBと①のゆで汁大さじ $\frac{1}{2}$ を入れて、よくかき混ぜ、ドレッシングを作る。

③ ①のエビ、プロッコリーとCを②に加えて、さっくりと混ぜ合わせる。塩・胡椒、Bの香辛料(各分量外)で味を調える。

Beans in the World

世界の豆料理 いろいろ



料理・監修：荒井隆宏

ペルー人は美食のために生きてるとまで言われるほど、「食」を愛するお国柄。農業、漁業ともに盛んで、古くから多種多様な豆が栽培されています。インカの伝統に外来の食文化がミックスされた、ペルーの豆料理をご紹介します。

紀元前から豆を利用

ペルーは、南米大陸の西側にあり、アンデス山脈が国土の大半を縦に走っている国。海産物が豊富な沿岸地域、アンデスの山岳地域、アマゾンのジャングル地域に分かれ、気候も多彩です。トマトやじゃが芋などの原産地であり、16世紀にインカ帝国を滅ぼしたスペイン人をして「この地には飢えに苦しむ者はいない」と言わしめたほど食材に恵まれています。

豆類についても、いんげん豆、べにはないんげん、ライ豆、落花生など中南米原産の豆が紀元前から栽培され、ペルーの古代遺跡からも豆をモチーフにした土器が多く見つかっています。

ペルーの食文化の特徴は、イ

伝統のパチャマンカ

山岳地帯のペルー人にとって昔から大切な郷土料理が、収穫祭に屋外で行うパチャマンカです。パチャママという大地の母なる神に豊穡を感謝して食べる料理で、マンカはケチュア語で土鍋という意味です。地面に穴を掘って焼け石を置き、その上に肉、香草、じゃが芋、とうもろこし、さや付きのそら豆、耐熱鍋に入れたいんげん豆等をのせます。次にそれらをバナナの葉で覆い、最後に土をかぶせて蒸し焼きにします。都会に出てきた人が故郷を思い出して無性に食べたくなった時には、レストランでパチャマンカ・ア・ラ・オージャ（オージャ＝鍋）という鍋料理を注文します。誰もが体で覚えているインカの記憶を残す味なのです。



典型的なペルーの食材

ペルーの豆料理

中南米原産の唐辛子もペルーの代表的食材で、特にアヒ・アマリージョという辛味の少ない唐辛子をすり潰して作ったソース

インカの末裔であるインディオの伝統食とスペインがもたらしたヨーロッパの食文化、そして彼らが連れてきたアフリカの黒人の食文化が混在したクレオール料理にあり、南米の中でも美食の国として名高いのがペルーです。

スは常に料理に添えられ、これを豆やじゃが芋、肉など何にでも付けて食べます。ペルーでも一般的な豆は、フレノール・カナリオという淡黄緑色のいんげん豆で、ほくほくした茹で上がりが人気です。

ロクロはペルーの代表的煮込み料理で、材料として豆やかぼちゃがよく使われます。ペルーの有名な海鮮料理が、セビチェという魚介のマリネで、柑橘類の酸味が豆にもよく合っています。フレノール・コラードという、豆を潰して裏漉ししてつくる餡のようなデザートも人気です。



パチャマンカ・ア・ラ・オージャ



荒井隆宏
94年から99年まで「ホテル・ドウ・ミクニ」に勤務。03年から1年間ペルーにて修業後、05年から新橋にて「荒井商店」を開業。
<http://araishouten.gozar.jp/>



*ロクロの出来上がり状態。



ライスとともに皿に盛って丼物風に。

大福豆とかぼちゃのロクロ



- 材料(4~6人分)
 大福豆(乾燥)…100g
 サラダ油…大*4 にんにく…1かけ(みじん切り)
 玉ねぎ…½個(みじん切り)
 水…800ml 固形ブイヨン…1個
 かぼちゃ…小1個(約700g)(皮と種を除き、一口大に切る)
 ジャガ芋…中3個(2cmの角切り)
 牛乳…150ml フェタチーズまたはモッツァレラチーズ…100g(1cmの角切り)
 塩・胡椒…各適量 パセリ…適宜
 ご飯…適量

- 作り方
 ①大福豆は、6時間ほど浸水させて戻し、たっぷりの水で茹でる。
 ②鍋に油を入れて熱し、にんにく、玉ねぎの順に炒め、きつね色になったら水と固形ブイヨン、湯をきった①の大福豆(飾り用に少し残しておく)、かぼちゃ、ジャガ芋を加える。
 ③沸騰するまでは強火、沸騰後は弱火で、鍋底が焦げ付かないようにかき混ぜながら、ペースト状になるまで煮込む(約30分)。
 ④牛乳を加えて好みの硬さにし*、塩と胡椒で味を調える。器にご飯とともに盛り、②の飾り用大福豆とチーズを散らし、パセリをふる。

豆のコクがさわやかな酸味で引き立ちます。

豆と魚介のセビチェ



- 材料(4人分)
 金時豆(乾燥)…100g
 真鯛(刺身用、マグロやカツオ等でもよい)…100g 甘エビ…50g
 アサリ(殻付き)…50g(塩水で茹でたもの) 紫玉ねぎ…¼個(薄くスライス)
 レモン…1個 にんにく…1かけ(すりおろす)
 コリアンダー…少量(みじん切り)
 青唐辛子または鷹の爪…½~1本(種を除き、みじん切り。量は好みで調節)
 塩・胡椒…適量

ドレッシング

付け合わせ[サニーレタス…2枚 サツマイモ…100g(塩ゆで) トウモロコシ…1本(塩ゆで)]

- 作り方
 ①金時豆は、6時間ほど浸水させて戻し、たっぷりの水で茹でる。
 ②レモン汁、にんにく、コリアンダー、鷹の爪を混ぜ合わせ、塩と胡椒で味を調えて、ドレッシングを作る(食材が入るので濃いめの味にする)。
 ③湯をきった金時豆、一口大に切った真鯛、甘エビ、アサリ、紫玉ねぎをボールの中に入れて、②のドレッシングを合わせ混ぜ、塩と胡椒で再度味を調え、付け合わせの野菜とともに皿に盛る。
 ※酸化による味の変化を防ぐため、なるべく金属ではない器でドレッシングを作るとよい。
 ※食べる直前に、ドレッシングと合わせる。



*1 クローブとシナモンスティックを入れて、ひよこ豆を茹でる。



ペルーで人気の高い流し餡風のデザート

フレホール・コラード



- 材料(4~6人分)
 ひよこ豆(乾燥)…200g
 クローブ…6本 シナモンスティック…1本
 生クリーム…100ml 砂糖…100g
 白ごま…適量 バニラアイスクリーム…適量
 マーマレードジャム(水を加え、煮詰めて裏漉したもの)…適量
 ミント…適宜

- 作り方
 ①ひよこ豆は、6時間ほど浸水させて戻し、たっぷりの水にクローブとシナモンスティックを入れて、*1 ひよこ豆が柔らかくなるまで長めに茹でる。香辛料は取り出す。
 ②①を裏漉しして、皮を除き*2、鍋に戻し、生クリームと砂糖を加え、弱火で煮詰める。鍋底が焦げ付かないように、たえず木べらでかき混ぜ、団子状に成形できる硬さにし、火を止める。
 ③②が冷めたら、丸く団子状に成形し、ごまをまぶし、アイスクリームとともに盛る。ソースをかけて、ミントを飾る。
 ※添えるアイスクリームやソースはお好みのものを選ぶとよい。
 ※ペルーでは黒いいんげん豆で作ることが多い。

*2 やわらかく茹でたひよこ豆を裏漉しする。



豆についての情報や、いろいろな豆料理がいっぱい!

<http://www.mame.or.jp/>

 **10月13日は豆の日**

財団法人 日本豆類基金協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル4F

E-mail: info@mame.or.jp

FAX: 03-5570-0074