

## もっと手軽においしい豆料理を

牛尾 理恵

2013年に『魔法びんでゆでるだけ おいしい豆のおかず』（主婦の友社）を出版した、料理研究家の牛尾理恵さん。時間がかかると思われがちな豆料理を、手軽に美味しくできる本として評判になっています。

若い人が豆を食べる機会が少なくなっているといわれる昨今ですが、牛尾さん自身、豆をよく食べるようになったのは「自分でゆでると一番おいしい」ことに気づいたのがきっかけだとか。

「豆は買い置き食材にぴったり」という牛尾さんに、豆との上手なつきあい方をうかがいました。

### 本のきっかけは東日本大震災

今回の本は編集者の方からお話を頂いたのですが、きっかけは2011年の東日本大震災だったときいています。震災後に、保存食に豆をストックしてあったおかげで助かったことがあったそうで、できるだけ火や水を使わずに、いつもあるもので料理ができないかと考えて、“魔法びんでゆでる豆料理の本”という企画が持ち上がったよ



牛尾理恵さん

うです。

最初は「魔法びんで豆を戻すなんて、本当にできるの?」と思いましたね。でも周りに聞いてみたら「私も昔やったことあるわ」という声もあって。魔法びんでゆでる方法は、一種の手段として以前からあったみたいです。

本で取り上げる豆の種類は、大豆、青大

豆、黒大豆、金時豆、レンズマメ、ヒヨコマメ、エンドウ、小豆、ササゲにしぼりました。なじみのある豆だけでなく、エンドウのように一見手がだしにくそうなものも入れてみようとか、インゲンは大きさ、産地によってばらつきがあるので外そうなど、話し合いをしながら決めていきました。

魔法びんの容量やゆで時間など、ゆで方の条件はいろいろ試しました。魔法びんの容量に対して、何gの豆なら上手に戻るのかとか、2時間、3時間おくと固さはどうなるのかとか。1種類の豆につき3回ずつくらい、条件を変えてやってみたのですが、どの豆もわりと上手に戻りましたね。

### 魔法びんで豆をゆでると？

魔法びんは380～480mlのもの、2時間後に80度以上の保温性能があるものを使っています。豆は最大で60g（乾燥重量）入れて熱湯を注ぎ、2～3時間おくと、約120～130gにふくらんで戻ります。これは1食分にちょうどいいくらいの量です。鍋でゆでる場合は、豆を前日から浸ける手間を考えて多めに戻しがちですが、魔法びんでゆでると家族2人なら2人分、ちょうどいい量だけ戻せるのが楽ですね。とにかく簡単にできて、食べたい量だけ短時間でできます。

鍋だとホクっとした感じにゆで上がりますが、魔法びんでゆでると缶詰の豆に似た感じの、ややコリっとした食感になって。「この食感、おつまみみたいで面白い」と思いました。サラダと合わせてもいいです

し、他の食材と合わせて煮物にしても、やわらかく炊き上がっておいしいです。

### 究極のシンプル料理、塩煮

豆料理は、戻すことから始めるのがひと手間なので、そのあとはなるべく簡単にできるものが多いですね。

究極にシンプルな料理といえば「豆の塩煮」でしょうか。魔法びんに豆と塩と熱湯を注いで3時間おくだけで、塩味がちょっとついた豆ができます（好みで昆布やローリエなどを一緒に入れて、風味をつけても）。それだけでポリポリ、おやつというかおつまみ感覚でずっと食べられます。使う豆の種類で味が違って、青大豆を使うと少し青くさい、枝豆を思わせる味がします。

大豆料理で評判がよかったのは、ミートソースならぬ「ビーンズ・ミートソース」でした。あらみじんに切ったゆで大豆を、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにくなどと炒めてトマト味で煮込みます。肉はいっさい使っていないのですが、トマトの旨味がしっかりあるので、パスタにかけて食べ応えがあって満足感があります。豆カレーのように、トマトとスパイスで豆を煮る料理も、相性がいいですよ。

### 洋風料理に豆！

金時豆というと、甘く炊いた煮豆のイメージが強いかもしれませんが、チリコンカンとかポークビーンズのような、中南米の料理も合います。角切りのきゅうりやトマトなどの夏野菜と合わせてサラダにし



ある日の豆ストック

(上左から黒豆、金時豆、小豆、エンドウ、ヒヨコマメ)

て、タバスコやスイートチリソースを加えてピリ辛にしてみたり。生のカリフラワーと和えてカレー味のマリネにしたのも、おいしかったですね。キドニービーンズ（赤インゲン）と似た使い方ができます。

ヒヨコマメは、ゆでたての熱々のうちにオリーブ油とチーズをかけるシンプルな料理がいいですし、粒が小さいレンズマメは、クスクスサラダやライスサラダのように、他の食材にうまくなじませて食べるのが合うと思います。

豆のくさみが苦手な方もいるかと思うのですが、“クセを個性に”という料理法もあります。「えんどうと鶏手羽のバター煮」は、そのいい例かもしれません。ゆでたエンドウマメとジャガイモ、鶏手羽肉をバター風味で煮込む料理です。鶏肉の旨味とバターのコクをつけて、エンドウの青い、ちょっと春らしい味を楽しむといいですか。やはり洋風のお豆は洋風の料理に使うと、とても合いますね。

## 買い置き食材にちょうどいい

豆はいつも家にストックがある状態にあります。たとえば旅行から帰ってきて、次の日の食材が冷蔵庫に何も無い！ という時でも、買い置きした豆があれば「これがあるから、とりあえず大丈夫」という気持ちになれて助かります。

豆の保存は、びんに入れ替えてきれいに並べる方もいるでしょうけれど、私は買った時の袋のまま、密閉できるフリーザーバッグに入れてあります。豆の袋にはゆで時間とか賞味期限とか、あとはちょっとした料理のコツが書いてありますし、おいしかった豆は産地を確認することもあるので、とっておこうかなど。いつも置いてあるのは気軽に買える、使い勝手がいい豆が多いです。

## 食べ飽きない豆はダイエットにも

昨年40歳を迎えたのですが、その前に心に決めたことがありました。20歳の頃の体重に戻すこと。それまでもダイエットにはチャレンジしていたのですが、ずっと料理の仕事をしていることもあり、なかなか減らなくて。もう運動しかないとって、昨年の元旦から走り始めました。“元旦の誓い”です（笑）。結果、走るのがとても気持ちよくなって、せっかくだからと先日マラソン大会に挑戦したくらい走り込んで、目標をぶじ達成できました。

ダイエット中は、豆料理をよく食べましたね。食べ応えもありますし。糖質オフがテーマの料理本を何冊かやらせて頂いて

——『ワインでやせる！ 糖質オフのおつまみダイエット』『糖尿病の人の糖質制限食レシピ』（どちらも成美堂出版）など——、糖質が少ない食材としての豆、体をつくる良質なタンパク質としての豆を、料理に使った経験があったのです。

一番よくやったのは、グリーンサラダにトッピングする食べ方でした。糖質を調整するため、ごはんの代わりにグリーンサラダにして、そこに今日は大豆とツナをトッピングしようとか、明日は別の豆にしようとか、それこそふりかけ代わりのようにかけて食べていました。サラダにするのに、ヒヨコマメはすごく向いてますね。菌応えもあって。金時豆はボリュームが出るので、マリネにしておいてちょっとかけて食べるとおいしいです。グリーンサラダをアレンジするのに、種類がたくさんある豆はとでも役立ちました。

幸い家族も豆が好きで、一人でこの食事をしてつらい思いをすることはなかったのですが、豆ってあんまり食べすぎると、消化が追いつかなくなることがありますよね。お正月に黒豆をつくりすぎ、食べすぎてお腹を痛くして寝込んだことも……。だからその点、魔法びんを使うと適正量が戻せるので、うっかり食べすぎのを防げるかもしれません（笑）。

### 若い人が豆を食べるには？

ですが私自身、10代の頃は、母のつくる煮豆などがそんなに好きだったわけではありません。自分でつくるようになってか

らですね、豆好きになったのは。きっかけは、圧力鍋を使った料理本をつくっていた時、豆を戻してみて「自分でゆでた豆はおいしい！」と思ったことでした。自分好みの味付けとか、洋風の豆料理のバリエーション——チリコンカン、ポークビーンズのように、トマトで煮込んだ料理など——とかがわかってくると、どんどん好きになりましたね。

数年前から、雑誌の『AneCan』（小学館）で「32シリーズ」という料理コーナーの担当をしまして。編集部がお題を決めた料理について、餃子なら餃子で具材を変えて32種類のレシピをつくるという企画です。カレー32とか、サンドイッチ32とか、手巻き寿司32とか、なんだかんだで面白がってやっていました。そのシリーズがレギュラー化するきっかけになったのが、卵焼き32でした。“板チョコ”を入れた甘口の卵焼きレシピをのせたんです。イメージとしてはクレープです（笑）。これが読者の方に意外といける！と好評で。後に、チョコソースをかけるから揚げ屋が渋谷にできて評判になったことを知り、「この甘じょっぱい感じは、今の子が好きなんだ」とあらためて思いました。レシピを考える時は読者対象に合わせて、こういう若い人の味覚も考えながらつくっています。

### 自分で料理するのが豆好きへの近道

豆料理にかぎらず、レシピを考える時はできるだけシンプルにと思っています。買い物だけでヘトヘトになるくらい材料が複

雑なものとか、手順を読むだけで頭が疲れるようなものはなるべく避けるようにして。でも達成感といいますか、ちょっとがんばったぞと思えるようなレシピができたらな、とは思っていますね。

今では洋風も和風も、豆料理をよくしますけれど、その時家にある食材でつくるシンプルな料理が多いです。昆布と大豆を戻して鶏肉をひと口大に切り、砂糖とみりと薄口醤油で炊くといった、和風の料理が落ち着きます。

苦手意識をなくすには、自分で料理するのが近道。自分でできるようになると、すぐうれしい。興味もどんどん広がります。面倒くさからずというか、お料理は手間かければかけるほど応えてくれると思います。

### 本当に必要なものは何か、考える

レシピを考える時は、いわゆる料理本は見ないようにしています。なるべく影響を受けたくないの。料理とは関係なく好きな本は『地球の食卓—世界24か国の家族のごはん』（TOTO出版）。24か国を巡って集めた、30家族の1週間分の食材や生活風景などの写真がのっています。読みすぎてぼろぼろ、背がはがれそうになっていますね……。国によってはパック詰めされたものばかり食べているとか、この国は食材の彩りがいいなとか、眺めているだけで面白いです。その中で比べると、日本の家は物がすごく多いと思います。

仕事柄、調理道具の数が少ないと撮影がこ

なせないの、それなりに揃えてはいますけれど、本来は炊飯器は撮影がなかったら捨てたいくらいですし、トースターは持たずに魚焼きグリルでパンを焼くなど、道具類は少ない方です。

調理道具に限らずですが、何を買うのも、これなら長く使えるか、本当に必要かといつも考えています。間に合わせて買うものが大嫌いで、小さい頃から、おもちゃはこの箱に入るだけにしようと自分で決めて、新しいものが欲しいと思っても、これはすぐ飽きそうだから買うのは止めようとか、いつも考えていたちょっと変わった子でした。

台所が片付いていれば料理がしやすいし、今までかかっていた時間よりも短時間でできます。

きれいな台所からおいしいものがでてくるのは、いいですね。動線を考えた動きやすいキッチンをつくることは、おいしい料理をつくることにつながりますし、やる気も出ます。



長年の愛読書という『地球の食卓』

## 台所を暮らしの中心に

料理は、食材の組み合わせ方もだいじです。“若竹煮（たけのことワカメの炊き合わせ）”のように春の食材同士、昔からよくいわれている組み合わせがよく合いますよね。だからレシピを考える上で、食材同士の組み合わせは意識しています。せっかく季節のものが出回っているのに、正反対のもの（夏の食材と冬の食材など）をあまり組み合わせないようにしようとか。結局、つくる側もなかなか手に入りにくい、もしくは高いものをわざわざ買って料理をするようになりますから。

今は企画を頂いて、それに沿った料理を提案することが仕事の中心ですけれど、もっと食を通して暮らしの大切さを提案す



長く使える道具を厳選した台所

る、“暮らしの中心に台所があるような本”が、いつかつくれたらと思っています。これからは、季節感を大切にした食卓をつくるとか、食から広がっていく生活全体を提案していきたいですね。

牛尾理恵さんの豆料理レシピを、特別に教えて頂きました。黒豆、金時豆、ヒヨコマメ、エンドウ、小豆の5種類。それぞれの豆の特徴も書かれ、シンプルなレシピになっています。ぜひお試しください。

### \*\*黒豆\*\*

大豆の仲間ですが、黄大豆よりもやや大きめ。お正月に甘く煮た黒豆が一番なじみがありますが、最近ではアントシアニンという色素が、脂肪の吸収抑制や血液をサラサラにする効果があるとされ、お茶などの商品にもなっています。

#### 黒豆と梅干しの炊き込みご飯

##### <材料>2合分

戻した黒豆：100g  
梅干し：2粒  
米：2合

A { 水（黒豆の戻し汁）：400ml  
薄口しょうゆ：小さじ1  
みりん：大さじ1  
青しそ：少々

##### <作り方>

- ①米は洗ってザルにあげる。
- ②炊飯器に①、梅干し、黒豆、Aを入れて炊く。
- ③炊きあがったら梅干しを取り出し、種を取り除いてから戻し入れ、さっくりと混ぜて10分ほど蒸らす。器に盛り、細切りにした青しそを飾る。

## \*\*金時豆\*\*

インゲンの仲間。戻すとほっくりした食感と味わいになるのが特徴です。中南米発祥のキドニービーンズと非常に似ているため、ピリっと辛さを効かせたチリコンカンや、サラダによく合います。

### 金時豆のサラダ

#### <材料>2人分

戻した金時豆：100g  
カッテージチーズ：50g  
クレソン：50g

#### <作り方>

- ①クレソンは葉をつむ。
- ②金時豆、カッテージチーズ、クレソンをAであえる。

A { オリーブ油：小さじ2  
レモンの絞り汁：小さじ2  
塩：小さじ1/3  
こしょう：少々

## \*\*ヒヨコマメ\*\*

ややコリっとした食感とくせのなさが特徴。食物繊維やミネラルを多く含み、便秘解消や丈夫な骨をつくる効果があります。地中海からインドにかけてポピュラーな豆で、豆カレーに使うなど、スパイスとの相性がよいです。

### ヒヨコマメとセロリのクミン炒め

#### <材料>2人分

戻したヒヨコマメ：100g  
セロリ：1本  
にんにく：1片  
オリーブ油：小さじ2  
塩：小さじ1/3  
こしょう：少々  
クミンパウダー：少々

#### <作り方>

- ①セロリは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンでにんにくとオリーブ油を熱し、香りがでてきたらセロリ、ヒヨコマメを加えて炒める。塩、こしょう、クミンパウダーをふって味をととのえる。

## \*\*エンドウ\*\*

青エンドウはグリーンピースとして、ふだんからおなじみの食材です。彩りがきれいなので、甘く煮てお弁当のすきま埋めに使ったり、うぐいすあんとして利用されます。ちょっと青い香りをいかして、春の食材と合わせて煮物にしたり、スープ、サラダにしてもおいしいです。

### エンドウとたけのこの煮物

#### <材料>2人分

戻したエンドウ：80g  
ゆでたけのこ：150g  
ベーコン：3枚

#### <作り方>

- ①ゆでたけのこは食べやすい大きさのくし型に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋に①、エンドウを入れ、Aを注ぐ。落としがたをして中火で10分ほど煮含める。

A { だし汁：300ml  
薄口しょうゆ：大さじ1  
みりん：大さじ1

## \*\*小豆\*\*

ササゲとよく似ていますが、小豆の方が皮が薄く破けやすいので、あんこにするのに向いています。解毒や利尿作用があるとされ、むくみをとる漢方として利用されてきました。赤いゆで汁にはサポニンという成分が含まれており、中性脂肪の生成を抑えるので、戻し汁も調理に利用するとよいでしょう。

### 小豆ヨーグルト

#### <材料>2人分

戻した小豆：50g  
豆のゆで汁：200ml  
砂糖：大さじ1 1/2  
塩：少々  
ヨーグルト：150g  
抹茶：少々

#### <作り方>

- ①小豆、ゆで汁、砂糖、塩を鍋に入れて弱めの中火で20分ほど、汁気が少なくなるまで煮る。
- ②ヨーグルトに①のをせ、茶漉しで抹茶をふりかける。

### ☆牛尾理恵さんの本

ここで紹介したレシピ以外にも、『魔法びんでゆでるだけ おいしい豆のおかず』（主婦の友社）には、良質のタンパク質や食物繊維を豊富に含み、健康に欠かせない食材として広く知られている豆類のレシピが満載です。

