

豆とごはんのいい関係

しらい のりこ

料理研究家のしらいのりこさんは、夫婦ユニット「ごはん同盟」でおいしいごはんの食べ方などを紹介するかたわら、深川東京モダン館内で「喫茶にちよう」を運営されています。平成26年度発行の『新豆類百科』では料理製作を担当し、20種類近くの豆を一度に扱う面白さに目覚めたのだとか。

今年から始まった深川東京モダン館主催のイベント「江戸※深川」—江戸時代の米料理書『名飯部類』の料理を再現する企画—のことで、“おかわりは世界を救う”をモットーに活動する「ごはん同盟」のことなどを、じっくり伺いました。

『新豆類百科』で乾豆の豊富さに驚く

私は「ごはん同盟」という夫婦ユニットの活動をはじめとして、料理教室やレシピ開発、ケータリングやイベントなどを行っています。今は「ごはん（米）」がテーマの仕事が中心ですが、飲食店のキッチンスタッフ、カフェや惣菜デリの立ち上げなどを経て、“食べること”に関わってきました。

しらい のりこ 料理研究家



しらいのりこさん

平成26年（2014）に『新豆類百科』の料理製作の話をいただいた時、乾物の豆にあんなに種類があることを知って、驚きました。「そらまめの乾物？ スーパーとかで見たことないけど？」って。

使う乾豆の種類が20種類ほど（ひよこまめ、あずき、赤えんどう、金時豆、大福豆、虎豆など）と多かったこともあり、すべての豆を、ちょうどいい加減で戻すには苦労しました。豆を戻すには、吸水時間や浸ける時の水温、気温など、いろいろな条件との兼ね合いがありますが、特にそらまめは、なかなかうまく戻せず、色も悪くなってしまっていました。

ふだんは私、家で料理をする時はあずきとか、戻さなくてもいい豆しか使わないんです。戻している間に気が変わって、ほかの料理が作りたくなったりして（笑）。

でも触れたことのない食材を扱えたのは、とにかく楽しかったです。紫花豆の柄とか色味とか、日本の豆はとにかくきれい。和の情緒をこういうところからも感じました。

豆には“おいしくなる瞬間”がある

この『新豆類百科』の仕事での発見は、「豆には“おいしくなる瞬間”がある」とわかったこと。

豆を戻した後、茹でて（炊いて）いると、突然味が変わる瞬間があって。豆がフワっとなり、食感が変わるんです。食べられるかどうかでいえば、もっと前の状態からでもいいのですが、ある瞬間を超えると「豆になる」。本当においしく食べられる豆になります。これまで何となく炊いてきたのですが、あれだけの種類や量を一時に炊くと、さすがに違いがわかってきて。大きな収穫でしたね。

ただし失敗した！ と思っているのは、数値を残さなかったこと。レシピ開発をする時、特に米料理であれば、調理時間や水分量を全部メモします。でもこの『新豆類百科』では、すでにあるレシピそのままに料理を作るのが目的だったので、そこまで綿密にメモしなかったんです。豆の種類ごとに、戻す時間や水温を計っておけば、今後料理をする時に役立つのに……と、残念に思っています。



『新豆類百科』撮影のために大量に戻した豆たち

やっぱり、食べるならおいしいものを食べたいですね。料理って毎日同じものを作るわけではないので、半年後にまた同じ味が食べたいと思った時に、数値の基準があれば間違いがない。レシピは、やってみた人が全員、同じように再現できることが大切。誰が作っても同じように作ることができるレシピを伝えることが、仕事だと思っています。

郷土料理は豆が決め手!?

日本の伝統的な豆料理には、あずきを使うものが多いですね。あんこや、それを使ったおはぎや汁粉、それにお赤飯も（あずきではなく、ささげを使う地域も多いですが）。行事の時にあずきの料理が必ず登場するのは、“戻さず使えて手軽にできる”という理由もあるのではと思っています。

先日、とある雑誌の取材で新潟県に帰省した時にも、それを実感しました。「ごは

ん同盟、実家に帰る」という設定で、主人の実家である農家で、義母にお米を使った郷土料理を習ったんです。

取材前日、お義母さんに企画の説明と、こういう料理があるといいという希望を伝えたところ、ひとこと「わかった」と。そうしたら翌日、「醤油赤飯（レシピは7ページに掲載）」や「あんこ」などを、すごい勢いで作り出して。

醤油赤飯は、新潟県のあちこちにあるんです。醤油味の茶色いおこわで、金時豆を使います。私も新潟県出身なのですが、実家では和菓子屋さんに頼んで作ってもらい、「醤油おこわ」と呼んでいました（編注：「長岡赤飯」と呼ばれることもある）。

赤飯なのか？ おこわなのか？ 地域のものってどちらが正しいというわけでもないし、夫婦で言い合っても平行線をたどるだけなので（笑）、取材記事では「醤油赤飯」と「(ささげの煮汁で色をつける)赤飯」の2種類を紹介しています。



取材で義母に料理を習う。炊飯器であずきを炊くのびっくり

その時のお義母さんのあずきの炊き方が、ものすごいワイルドだったんです（笑）。1.5升のガス炊飯器に、あずきと水、砂糖を入れおもむろに炊き始めました。しかも洗抜きなんかしない、炊いている途中にアクなんてとらなくていい、と。ほかの料理もしながらで目を離すこともあるので、普通の鍋で作るとどうしても焦げてしまう。でも炊飯器ならば、ぜったいに焦げないからって。何度も炊飯スイッチを押して、好みの固さまで炊いていました。

結局、1日で全8品の米料理を習ったのですが、農家なので行事食を大事にしているし、レシピなしで当たり前のように何でもばっばと作っていっちゃう。いいお義母さんでよかった、と思いましたね。

モダンな食堂へ、ようこそ！

こうしたごはん同盟の活動とは別に、平成23年（2011）から続いているのが「喫茶にちよう」の運営です。これは江東区の施設「深川東京モダン館」内にある喫茶店で、カレーや定食、米粉スイーツなどのメニューを提供しています。不定期営業ながら常連のお客さんもいて、お昼時は近隣の方で賑わっています。それとは別に深川東京モダン館主催の食のイベントも担当しています。

なかでも人気の企画は「モダンな食堂へようこそ（以下、モダン食堂）」。明治から大正、昭和までの料理を復活させて、その再現レシピも持ち帰りできる内容です。この3年間で32回続いています。そもそもの

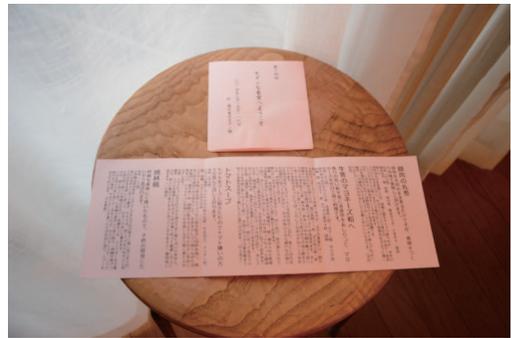


告知のチラシ

仕掛け人は、副館長の龍澤潤さん。もともと深川東京モダン館は、昭和7年（1932）に東京市営の食堂として建築された建物なので、“モダン”と“食堂”に関連した企画をということで、始めました。

場所こそいつもの喫茶にちようですが、テーブルに敷く布（クロス）は全部変え、壁には歴史を感じさせるパネルを展示して。音楽も「荒城の月」や「鎌田行進曲」など、往時を感じさせる曲を流す中で、年配の方が当時を思い出しながら食事をするという……いつもの喫茶にちようとは、雰囲気さがらっと変わります。

昔の料理レシピをそのまま再現するからか、当時のことを思い出して動けなくなってしまうほど感激する方もいて。この企画に毎回来てくださった70代後半の女性が、ある時「来月から、長崎に引っ越すことになりました」とおっしゃるんです。そして「あなたの作る料理は、私の母親の料理と



モダン食堂で食べた人に配られる小冊子。レシピは旧字体で掲載

まったく同じ味がして、すごく懐かしかった。でもたぶん、引っ越したらもう会えないと思うから」と声をかけてくださって。胸がじーんと熱くなった瞬間でした。

青豆って何？ 慣れないことに四苦八苦

モダン食堂を始めた当初は、いろいろなことで慣れなくてたいへんでした。当時の料理本、雑誌から料理を選んでいくのですが、今は売っていない食材、よくわからない食材もあって。私は最初、“青豆”が何を指すのかわからなかったんです。いろいろな料理に青豆が登場して「何？」とっていて。合羽橋で買い物をしていた時、お店のおばあちゃんに「グリーンピースだよ」と聞いて、ああ！ と納得しました。

もっと苦労したのが、表記のこと。旧字体が使われている上に、当時の目方は勺としゆくもんめもんめなので、分量を全部グラム数に換算し直すなど、抵抗なく読めるようになるまでひと苦労でした。

英語の料理名も、ローマ字読みさされていることがあるからハチャメチャなんです。たとえば「ホネコームタンパン」という料

理があって。意味がわからないですよ？

料理は、直径7~8cm位のセルクル（ケーキなどをつくるときに使う型枠）の中にひき肉を敷き詰め、その上に1cmの長さに切ったマカロニを“立てて”いきます。上からだと、マカロニの穴がびっしり並んでいるのが見える。つまり「ホネコム」というのは、「honey comb（蜂の巣）」のことだったんです。当時の人、英語読みにできなかったのでしょうか。

今年の秋も東京文化財ウィーク中に「深川モダン食堂」として限定復活し、「スコッチエッグ」、「チキンソテー、オブ、インデアン」と、今まで人気のあった昭和初期のメニューを提供したところです。いろいろ苦労はありましたが、今ではいい思い出です。

江戸の豆ごはんを再現「江戸※深川」

モダン食堂の企画に続いて、平成27年度から始まったのが「江戸※深川」です。モダン食堂は人気のイベントではあるのですが、3年を過ぎたところで龍澤さんから、「江戸時代の米の料理書で『名飯部類』という本があるのですが……」と、企画の打診をいただきました。ごはん同盟らしさと、「復活料理」というモダン食堂からのコンセプトを引き継ぐ企画ですし、「勉強になるからやります」と返事をしました。

7月に開催した2回目では「諸菽飯（まめめし）の部」から、「そらまめごはん（レシピは7ページに掲載）」を取り上げまし

た。手に入れにくい材料は使わない前提なので、季節のことも考えて、一番やりやすかった米料理を選んでいきます。一緒に合わせた料理は「狸汁」と「^{すしに}鮮烹」。ごはん^{すしに}と汁物とおかずという、簡単ながら“江戸定食”を作りました。

でも企画当初は、定食にまで手を広げるつもりは全くなかったんです（笑）。この企画は『名飯部類』の研究会だという意識があって、あくまでも龍澤さんの講義がメインで、試食としてごはんを出す、というイメージでした。ところが1回目が終わった後、受講者から「（受講料に比して）試食が少なくない？」という要望をいただいて。だったら江戸のおかずも提供しようと新たに文献をあたり始めました。

やりだすと、江戸の料理は本当に粋で。一皿のなかで「秋の山」を表現する“見立て”とか、季節感とか、今の料理とはまた違う深みがあって、すごく面白いです。

私は「頭で考えさせる料理はだしたくない」んです。〇〇さんが作ったからおいしいとか、無農薬だから体にいいとか、それでは物語を食べているだけじゃない？ と思います。確かに、その料理の物語という知識も、おいしさの要素のひとつではありますが……食べることって本来、もっと単純明快で楽しいことだったはず。食事は我慢して食べるものではないですし、五感にぴんとくる、本当においしいと思える料理を作りたい。私の料理は、それだけです。

○しらいのりこさんのおすすめ料理

☆醤油赤飯



「ごはん同盟」の出身地、新潟県ではスーパーや和菓子屋などでよく見かけます。主人の出身地の長岡市では、「赤飯」といえば金時豆のこのこと。でも、ささげ、あずきを使った赤飯もあるから、なんだかややこしい。シンプルな味付けで、とてもおいしいです。

〈材料〉(1回に作る分量)

もち米：1升/金時豆：1合/

A (醤油：100ml/水：500ml)

〈作り方〉

- ①もち米はさっと洗い、一晩水に浸けて十分に吸水させたのち、ざるにあげて水気を切る。金時豆は一晩水に浸し、ざるにあげて水気を切る。
- ②Aを鍋に入れて一度煮立てて火をとめ、大きなボウルに入れておく。
- ③蒸し器の水を沸騰させ、蒸し鍋に蒸し布をしき、もち米、金時豆をのせて、40分程度蒸す。
- ④もち米が透明になったら、②のボウルに入れ、豆をこわさないように混ぜ合わせる。
- ⑤再び蒸し器にもどし、さらに20分ほど蒸す。

☆そらまめごはん



『名飯部類』の「諸菽飯の部」中の、“蚕豆飯”をアレンジしたもの。一緒に合わせた献立は、「狸汁」（こんにゃくの味噌汁。炒めたこんにゃくの食感がたぬきの肉に似ているそう）と、「鮓煮」（『豆腐百珍』より。鰯を、醤油と日本酒を入れたおからで重ね煮に）。鰯料理は、「江戸の節約おかず番付」では常に上位の人気食材。

〈材料〉(4~6人分)

そらまめ（さやなし）：300g/米：3合/

酒：大さじ1/出汁昆布：5cm/塩：小さじ1

〈作り方〉

- ①米は、炊く30分前に研いで吸水させておく。
- ②①を炊飯器に入れ、酒、出汁昆布、塩、分量の水を加えてスイッチを入れる。
- ③そらまめは薄皮に切り目を入れ、沸騰したお湯に塩（分量外）を入れ、強火で2分茹でて水気を切る。冷めないうちに、切り目のところから薄皮をむく。
- ④炊き上がり10分前に、③を炊飯器に入れる。炊いたら昆布を取り出してざっくりと混ぜる。

☆花豆のボルシチ



今年の夏の終わりにイベントで北海道を訪れ、すべて友人の畑でとれた材料で作ったボルシチです。花豆は、北海道では給食にもできるポピュラーな食材とのこと。乾物しか見たことのなかった花豆ですが、手をかけずとも畑でたくさん実っているのを見て驚きました。豆王国、北海道！

〈材料〉(4~6人分)

紫花豆(生): 8~10本/白花豆(生): 4本/
牛薄切り肉: 400g/玉葱: 1個/ビーツ: 1個/
人参: 1本/トマト: 3個/セロリ: 1/2本/じゃがいも: 2個/オリーブオイル: 大さじ2/
んにく: 1片/水: 4カップ/塩、胡椒: 適量/ヨーグルト: 400cc

〈作り方〉

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーをしいたざるにあげ、2時間程度、水を切る。
- ②紫花豆、白花豆はさやから豆をとりだす。牛薄切り肉は食べやすい大きさにカットする。玉葱はくし切り、ビーツ、人参、トマトは乱切りにする。じゃがいもは2cm角にカットし水にさらす。セロリは葉と茎をわけ、茎は乱切り、葉はざく切りにする。
- ③鍋にオリーブオイル、つぶしたんにくをいれて中火で熱する。香りがでたら、牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら玉葱、人参、セロリ、じゃがいもを加えて混ぜ合わせる。全体に油がまわったら、ビーツ、トマト、花豆、セロリの葉、塩小さじ1、水を加えて蓋をし、1時間ほど煮込んだのち塩、胡椒で味を調える。
- ④器に盛り付け、①の水切ヨーグルトをのせる。