

「野菜ジャーナリスト」篠原久仁子が行く！にっぽん豆紀行

①信州・諏訪地方

篠原 久仁子

人と地域を、野菜果物にまつわる情報でつなぐ「野菜ジャーナリスト」として活動している私にとって、芽吹く前の種をいただく食材である豆は特別な存在です。取材先で、聞いたこともない、見たこともない豆に出逢えたら、連れて帰らずにはいられません。同じくらい、いや、もっと心が弾むのは、豆を育ててくださる方との豆談義。時には畑の傍らで、時には台所に上がり込んで、豆の食べ方を教わったり、豆について語らうのが至福の時です。この連載では、そんな美味しい時間をおすそわけ。

第1回目は、「野菜ジャーナリスト」活動の原点である、東京との2拠点生活を送っている長野県諏訪地方での、豆のある暮らし模様をお届けします。

足元の宝を見つめ直す

長野県の南信、諏訪地方に位置する茅野市は、八ヶ岳連峰に抱かれ、蓼科高原、車山高原、白樺湖などの玄関口として知られる高原都市。今年は日本三大奇祭のひとつ御柱祭に沸いた一年でした。

私にとっては両親の出身地であり、まもなく101歳になろうとする祖母が暮らす、

かけがえのない土地です。我が家は自給的農家で、自分が食べる野菜は何でも育てています。大学卒業後、テレビ番組のディレクターとして著名な方々を取材していた私でしたが、30歳を前に、はたと気づいたのでした。自分の足元にこそ、本当に学べべき、受け継ぐべきことがあるのではないかと。以来、祖母と過ごす時間を大切にしながら、日本各地の生産者さんから学ばせていただく生き方を選び、「野菜ジャーナリスト」としての活動を始めました。



2008年93歳当時、開脚して大豆の選別をする祖母

モロッコインゲン文化圏！

現在は、母が中心となって畑を管理し、私は品種の選定をメインで行っています。茅野での畑仕事ははじめは、ちょうど桜の花

が咲く、ゴールデンウィークの頃。毎年、その時期に母と言い合いになるのが、モロッコインゲンを蒔く量です。なぜか、諏訪地方の人々は、インゲンと言えば、平蕨のモロッコインゲンというほど大好きで、食べ方までも一途にクルミ和え。我が家も例外ではなく、たくさん採れるからと連日のように食卓に並びます。それで、育てる量を減らしてどうかと提案するのですが譲ってもらえないまま何年もたちます。ちなみに、ゴマ和えよりクルミ和えなのは、長野県が日本一の産地だからなのだと思います。

冬場は露地栽培ができませんので、貴重な保存食のひとつとして、乾燥豆にする豆も、自給的農家には欠かせない品目です。



花盛りの紫花豆

長年、自家採種しているのは、紫花豆、みつむね、虎豆。とりわけ紫花豆は、6月頃に咲く鮮やかな花も楽しみのひとつになっています。いずれの豆も、塩味をきかせた煮豆にして、ごはんのおかずでいただくのが我が家の定番です。

糸萱の豆料理名人を訪ねて

すぐ隣の集落・糸萱地区に豆料理の達人がいると伺い、訪ねました。迎えてくださったのは、島立弘さん、みち子さん夫妻。現在は、退職されたご主人が中心となって、約10種類の豆と野菜、米を栽培していらっしゃる。20年以上、民宿を切り盛り



島立弘さん、みち子さん夫妻



島立みち子さんの豆料理の数々

していたという、みち子さんは地元野菜料理にも精通し、若手料理家からの信頼も絶大。地域在来の品種を大切にされていて、数年前、信州の伝統野菜に認定された「糸萱かぼちゃ」の生産組合員として、復活に向けた活動もされています。

お茶の間にお通しいただいた瞬間、あまりの感激に「わっ！」と声をあげてしまいました。テーブルが豆料理のオンパレードだったのです！ コリコリした食感が特徴の「鞍掛豆（地元では「のり豆」とも）の浸し豆」、五目豆、ぺったんこ豆の甘煮、揚げ大豆料理3種、どじょういんげん豆の甘煮、どじょういんげんのゴマ和え、と定番から創作料理まで実にバラエティ豊か。このアイデアはどこから生まれたのでしょうか。

「嫁に来たときは20歳ばかりだで、料理なんて知らなんだもんね。昔は婦人会の交流も多かったし、『寒い家で家においで』って呼ばれて行ってみりゃあねえ、いろんなお料理があるで、作り方を聞いて覚えてきただよ」。

みち子さんは、友達との交流の中で学んだ豆料理をアレンジしては、島立家の味に育ててきたのですね。同時に乾燥豆の物々交換になることもしばしばで、おすすめの味わいをわかちあったのだそうです。

酒のつまみになる大豆料理

お料理の中で最も印象に残ったのは「揚げ大豆の砂糖醤油和え。一言でズバリ、ビールのあてにしたい味です！ 水で戻した大



揚げ大豆の砂糖醤油和え

豆に片栗粉をまぶして揚げ、砂糖醤油で仕上げた一品で「醤油がお湯呑み一杯なら、砂糖は大きじ一つくらいかな」とみち子さん。甘いというより、しょっぱ甘く、こっくりしていて、手が止まらなくなります。冷めても美味しくいただけるので、お弁当のおかずにもいいのだとか。

この日は、別バリエーションとして、水で戻した後、鶏がらスープに浸けてから揚げた中華アレンジと、衣に海苔を混ぜた海苔塩風味もお出しくださいました。粒は小さくとも唐揚げばりの食べ応え。男性陣からの支持が厚いのに納得でした。

秋ならではの！ いんげんの2段活用

「採りそびれた豆を、おやじさんがマテ（信州の方言で「丁寧」の意味）にしてくれるたもんで、煮てみたら旨くてねえ」と教えてくださったのは、どじょういんげんの乾燥豆を甘く煮たもの。この日は、8月上旬に蒔いた若莢もあって、未熟と完熟の豆を同時に味わうことができました。こういうアイデアに触れるたび思うのです



どじょういんげんの2段活用



「原村の豆っ娘」こと皆川枝美さん

が、野菜の食べ頃や食べ方は、発想の転換次第でまだまだ可能性が膨らむから、楽しいですね。

原村の豆っ娘

もう一人、諏訪地方の豆を語る上で欠かせない人物がいます。「原村の豆っ娘」の愛称で親しまれている、豆とニンニクの専業農家、皆川枝美さんです。米農家の娘として生まれ育ち、約7年前に、実家とは別の経営体として独立就農。標高1,000メートルから1,200メートルに位置する畑で、気候風土にあった13品種（紫花豆、白花豆、黒花豆、花魁豆、紅絞り、黄大豆、赤大豆、黒大豆、花嫁小豆、小豆、黒小豆、手亡、レッドキドニー）を無農薬で栽培、自らパッケージのプロデュース、販売まで一貫して行っています。

「豆って色んな色があって、かわいいじゃないですか。気づいたら豆のコレクションが始まっていて。瓶に入れて飾って、目で見て楽しみ尽くしてから食べています」と目を輝かせる枝美さん。豆への愛があふれ

る表現だなあと感じたのは「残念豆」という言葉です。A級品はお客様に販売するため、自家用として残せるのは、色がくすんでしまったりした、ちょっと残念な一面があるがゆえにはじいた豆。それらを枝美さんは「規格外」や「B級品」ではなく「残念豆」と呼んでいるのです。

「豆っ娘流」豆料理3つの流儀

「自分なりにあれこれ料理を試してみて、それをお客様に伝えるのが楽しくて仕方ないんです！」枝美さんが人気なのは、豆の品質や魅せ方はもとより、彼女ならではの食べ方の提案にあります。日頃、意識しているということを3つにまとめてみました。

①甘煮以外の食べ方を追求

あえて定番の甘煮はあまり作らない。戻したら塩茹でにしておくとアレンジがしやすくなる。ホクホクした食感の豆は、ジャガイモの代用として、サラダにトッピングしたり、カレーや煮込み料理に。

②色を生かす

「なるべくそのままの姿を生かしてあげ

たい」と話す枝美さん。同色でまとめて色を際立たせるか、逆の色と合わせることでコントラストを楽しむと、不思議と味のバランスもよくなるのだとか。

③その土地で採れる季節の食材と組み合わせる

例えば白餡の定番、手亡は、火の通りが早く、使い勝手がいいので、夏はズッキーニなどの夏野菜とマリネにしたり、トマト煮に。冬は、ひき肉、ジャガイモ、ニンジンと合わせて豆コロッケに。ニンジンのポタージュに浮かせると手亡が水玉のようになって見た目にもかわいい。

色ごとに適した食べ方を提案

とりわけ興味深かったのが、信州の気候にあった豆の代表格・花豆4種の食べ分け。それぞれの特徴を活かすための具体的なポイントを教えてくださいました。

●紫花豆・黒花豆

色が濃い豆は、アクが強めなので茹でこぼしは2回。豆の味も濃いので、赤ワインで煮るとコクが増す。調味料も、きび砂糖

や三温糖、黒糖や醤油など、色も味も濃いものを合わせて。定番の甘煮はもちろん、甘納豆にすると食べ応えがある。お肉なら牛肉が合うのでビーフシチューなどに。

●白花豆

白色が美しく、風味もあっさりしているので、豆乳で煮てシチューやスープに。出汁や紅茶との相性もいい。調味料は上白糖や塩を使うと淡い風味と色が生かせる。はちみつも合う。お肉と合わせるなら、鶏肉や豚肉と。

●花魁豆（ぺったんこ豆）

見た目は濃い色ながら、風味はあっさりして白花豆に近い、中間的な特徴をもつ花豆。粒そのものも平らな上、皮も薄いので、火が通りやすく、味も沁みやすいのも魅力。その分、煮崩れやすいので甘納豆には向かない。冬場なら、リンゴのコンポートに、リンゴジュースで煮た花魁豆を加えて、優しい甘さのデザートに。（火が通る時間が違うので別々に煮て、和食の炊き合わせのように後で合わせるのがポイント。）

花魁豆は例外ですが、花豆は皮がしっかりしていて味が染みにくい豆なので、汁と一緒にいただける料理に適しているとのことでした。

手間のかかることを丁寧にする人生を

収穫後の選別も大変な故に、一家の中では、おばあちゃんがコツコツとやる仕事のイメージの強い、豆しごと。なぜ、枝美さんは、あえて豆をメイン品目に選び、貫き通しているのでしょうか。心に沁みる言葉



4種の花豆

をいただけたので、最後にノーカットでお届けしたいと思います。

「よく豆の水煮を製品化してほしいと言われますが、私はしません。手間のかかることを丁寧にしたいからです。だって、もともと料理は手間をかけて作るもの。よく、食べることは生きることだって言いますよね。素材を簡単に調理することは、生きること簡単にすることだと思うんです。豆は、育てて食べてもらうまでに本当に手間がかかります。がんばって育ててきた素材だからこそ丁寧に食べてあげたいし、食べてほしい。料理は奥深いんだ、ということも知ってほしい。だから詳しいレシピを紙に書いて渡さずに、口頭で食べ方を伝えているんです。文字でレシピがあると、その通りにしか作らず、工夫をしなくなってしまおうと思うから。そして、豆が持っている

性格や歴史など、お付き合いの仕方を伝えることで、人と接するように丁寧に料理をしてほしい、と願っています。育てるのも食べるのも大変なところに私は惹かれているのだと思います」。

近所の仲間と食べ方や種を分かち合うことで豆料理のバリエーションを増やし、コミュニケーションを深めてきた島立のお母さん。豆を育てて食べることで丁寧な暮らしの大切さを伝えようとする枝美さん。お二人を訪ねて感じたのは、乾燥豆は食べるのに手間がかかるからこそ、そこから生まれる大きな価値があるのだということでした。

今回は別の地域へ伺い、「豆な人」から、その土地と豆の織りなす美味しい物語を伺って参ります。