生産・
流通情報

「野菜ジャーナリスト」篠原久仁子が行く！にっぽん豆紀行

③青森県・南部地方

篠原　久仁子

今回は一気に北上。本州最北端・青森県の中でも特に豆食文化の地として知られる南部地方に注目しました。

始まりは東京・西新橋。青森の文化や人に魅せられ、「現代青森料理」を提案している「ボワ・ヴェール」の川口かずのりシェフ（以下、カズシェフ）の一皿をきっかけに、豆の伝承料理「豆しとぎ」を体感しに青森まで行って参りました。現地では、豆の伝承調味料「すまし」の復活にかける方々との出逢いも。豆の伝承料理をそれぞれに咀嚼して、今に伝える方々を巡る旅となりました。

南部地方の気候風土が育んだ豆食文化

南部地方は、オホーツク海気団から吹くヤマセの影響で冷夏が多く、稲作が難しかった地域。厳しい気候風土と共存するための知恵として、豆や蕎麦、えごまなどの雑穀を中心とした食文化が育まれてきました。

豆にまつわる伝承料理の中で、とりわけ気になったのが「豆しとぎ」です。米粉で作った餅の一種「しとぎ」を神前に供える食文化は他の地域にもみられますが、南部地方では、米が貴重だったために大豆でかさ増した「豆しとぎ」を大黒様の年取りに供えてきたのだそうです。伝統的なおやつとしても親しまれています。

茹でた青大豆をすりつぶし、米粉、砂糖を混ぜ、楕円形に整えるのが基本形。家庭ごとに豆の種類や米粉の分量が異なるそうで、お話を伺った方それぞれに「マイベスト豆しとぎ」がありました。

「豆しとぎ」と「クレームダマンド」の共通点

私が青森まで行って本場の「豆しとぎ」を食べてみたい！と思うきっかけになった「ボワ・ヴェール」は、ヨーロッパの古典

十和田市在住・中村陵子さんの「豆しとぎ」は黒豆版。同量の米粉（うるち米粉3:もち米粉2）、6割程度の砂糖が黄金律

「ボワ・ヴェール」オーナーシェフ川口かずのり氏

料理をベースに「現代青森料理」を創作している「青森の大使館レストラン」です。カズシェフは、多い時には月４回も青森に足を運んで、かっちゃ（お母さん）から伝承料理を学び、生産者を訪ねては見聞を広め続けています。

そんなシェフが初めて青森県で「豆しとぎ」を食べた時に、思い起こしたのは「クレームダマンド」なのだそう。アーモンドパウダー、卵、バター、砂糖を混ぜて作る基本的なアーモンドクリームで、その配合によって無数にレシピが派生するところが「豆しとぎ」の在り方と似ていると言います。

そして生まれたのが、洋菓子としてアレンジした「豆しとぎタルト」です。「クレームダマンドと、青大豆、小豆の『豆しとぎ』

2種の「豆しとぎ」を応用した「豆しとぎタルト」

を層にして焼き上げました。合わせたのは、大豆と抹茶のソース、黒豆と木苺のソース。黒ニンニクのアイスを添えて、一皿で南部地方を表現しています。「豆しとぎ」はヨーロッパでもうけると思いますよ」とカズシェフ。

美しい「豆しとぎ」の2層は、一見ほっくりして見えますが、食べてみると、もっちり食感！　一口ごとに驚きがあって、食べていて楽しい！洋菓子では食べたことがない食感だったので、きっと食べた人は「何これ!?」と思わず、質問してみたくなることでしょう。

にんまりとしてカズシェフは言います。「僕の料理の特徴は、映画で言えば予告編です。本編は青森で楽しんでもらえるよう、あえて現地と同じ食べ方では出さずにヨーロッパ風にアレンジしています。『本物の豆しとぎを食べに青森へ行ってみたいな』と感じてもらえたら、そこに店の価値があると思います」。

かくしてシェフの思惑通り、「豆しとぎ」の源流をたどり、青森へ行くことになったわけです。

本場「豆しとぎ」づくりを体験！

「豆しとぎ」は本来、冬場に作るものですが、年間を通して販売している場所があると聞き、向かったのは八戸市南郷区の「山の楽校（がっこう）」です。廃校となった増田小中学校の木造校舎を活用した体験型文化交流施設で、蕎麦打ちや煎餅づくりなどを地元の高齢者から教わったり、農家レストランでは蕎麦をいただくこともできます。

今回、「豆しとぎ」作りを教えてくださったのは、「山の楽校」運営協議会の狄舘博史会長と中山幸江さん（レシピは32ページ。青大豆、茶豆、黒豆の3種のうち、最もオススメという茶豆バージョンを習いました。豆自体に甘みがあるので、砂糖少な目で味が決まるのだそう。「前の晩にうるかす（水に浸す）のを忘れなければ、あとは簡単。うちはね、豆が主体なので味が濃くて美味しいですよ」。と地区に嫁に来て30年以上になるという幸江さん。確かに他のレシピは大概、豆と粉の分量が同量くらいなのに対し、「山の楽校」版は、豆の量が倍量です！

レシピは家庭でも再現できるようにフードプロセッサーになっていますが、「山の楽校」では、昔ながらの杵と臼でつきます。これが最高！　豆がつぶれる感触が手に伝わってきて気持ちいいし、何より、つくたびに豆の薫りが弾けて、至福の時でした。

「米粉を加熱していないのに、なぜそのまま食べられるのか」。ずっと気になっていたことの答えも体験してわかりました。

左から中山幸江さん、狄舘博史さん。狄舘さんは増田小中学校の卒業生。木造校舎の取り壊しに待ったをかけ、母校を地域文化継承の拠点としている

豆をつく筆者。つまみ食いしたい衝動をおさえるのが大変

「すまし」を活用した「手打ちすましそば定食」。

「すまし」はムリに絞ると雑味が出るので、静かに落ちるのを待つのが味の決め手

茹でた大豆がまだ温かいうちに混ぜ合わせるので、豆の余熱でほんのり火が入った状態になり、完全な生ではなくなるんです。

レシピの行間にあるポイントとしては、①作っている時点では、やや甘めくらいで仕上げる（冷めた時にちょうどよい味になる）、②形を整える時は、ハンバーグみたいに空気を抜くこと。さらに豆の水分量に合わせて煮汁を足して硬さを調整しているようですが、それを会得するには修行が必要そうです。

出来上がった「豆しとぎ」は、栗を食べているのかと思うくらい豆の甘さが引き立って、ほっくほく！私の「マイベスト豆しとぎ」に決定です。

味噌から作る醤油風調味料「すまし」

「山の楽校」では、もうひとつ忘れられない味と出逢いました。狄舘さんらが復活させた南郷地区の伝承調味料「すまし」です。江戸時代以前の調味料のひとつで、味噌に水を加えて煮詰めて漉す「垂れ味噌」のこと。南郷地区では、戦前頃まで豆味噌で作る「すまし」が醤油代わりに使われ続けていたのだそうです。

濃い味噌汁を漉したものが醤油のような味がする、と言われてもイメージが湧かなかったので、いざ実食！煮干しと香味野菜の出汁を合わせた特製つゆの「すましそば」をいただきました。確かに、醤油ベースのまろやかな味わいで、ほとんど味噌は感じられません。醤油さしに入っていた「すまし」そのものをいただくと、角がなく優しい塩味、まるで減塩の出汁醤油のようでした。塩分濃度は6％程度しかないのだそうです。

「すまし」づくりも見学させていただいたのですが、味噌を溶いた時点では完全に味噌ペーストなのに、さらし布で作った「すまし袋」で吊るして漉すと、見た目も味も醤油風に変化するから不思議！「すまし袋」が魔法の布に見えました。

日持ちしないため、使う分だけその都度作る必要があるし、結構な量の味噌を使用するので、醤油が普及した今となっては、むしろ贅沢すぎる調味料！現在は、しぼった後の味噌も含め、料理研究家の方と新たな食べ方も開発中とのことでした。

実は、私がいただいた「すまし」も「山

の楽校」のアレンジ版。地域のおばあちゃんから作り方を教わりながら、味の良さも追求して行きついたのが、玄米麹味噌と黒豆味噌をブレンドして作る現代版「すまし」なのだそう。だから、麹が醸す旨みが感じられたのかもしれません。

ちなみに昔の「すまし」は、大豆だけで作る「玉味噌」(豆味噌) だけで作ったもの。狄舘さんたちは、「荒墾（あらき）起し」という南部地域独特の焼畑農業から復活させ、真の元祖「すまし」の再現も目指しているというから、これからがますます楽しみです。

古くて新しい「グルテンフリー」フード

「豆しとぎ」と「すまし」づくりを通して感じたのは、これから価値が再評価されるであろうという強みでした。それは共に、豆がベースで小麦を使用していない「グルテンフリー」食である点。小麦も活かした粉もの文化の地でもあるからこそ、そうでない切り口での食文化も伝えることで、魅力を感じる層が増える気がします。

特に「豆しとぎ」は、かさ増しをした結果として栄養価も高くなっているわけで、運動後のリカバリーフードや、食欲がないときのエネルギー補給にもよさそうですね。

豆の伝承料理には旬がある

「この時期の豆しとぎは、本来の美味しさではない、ということも知ってほしいです」。そんな言葉で私の頭を冷やしてくださったのは、南部の伝承料理にも詳しい野菜ソムリエプロの中村陵子さんでした。

中村陵子さんと筆者

取材のために、4月にも関わらず体験させていただいたことで、すっかり「豆しとぎ」を知った気になっていましたが、もともとは寒さの厳しい季節に、新豆を使って作っていたもの。伝承料理にも旬があるのです。「新しい豆だともっと豆の薫りがするんです。『豆しとぎ』は簡単に作れるのが魅力だけれど、時期を知らないで作ると本物にはならないです」。中村さん自身も農家さんから言われたことなのだと教えてくださいました。今度は「豆しとぎの旬」に訪れてみたいと思います。

伝統を磨き、伝える

今回の旅で、強く印象に残ったのは、「伝統のアレンジ力」でした。カズシェフの「現代青森料理」はもちろん、一見、伝統を忠実に受け継いでいるように見える「山の楽校」でも、現代の暮らしにもマッチする「美味しさ」も加えてアレンジしていました。大切なのは、先人の知恵に敬意を表しながら、自分なりに解釈して今に伝えることな

のかもしれません。その立役者がいる食文化は輝きを失うことはないのでしょう。

しかしながら、こんな声が多く聞かれたのも現実です。「こういった取材を機に、地元の人が『豆しとぎ』や『すまし』に興味をもつきっかけになったら嬉しい」。

その地域で重ねられてきた食の歴史は、何より説得力のある財産。「その時期しか作られていない」、「日持ちしない」と聞くと、欠点に感じられるかもしれませんが、私には利点に思えて仕方ありません。その土地に行く動機になるからです。これからも「運べない味」を生かし続けてほしいと願います。

●「山の楽校」流「豆しとぎ」

材料（作りやすい分量）

- 青豆　1kg
- うるち米粉　500g
- 砂糖　300g
- 塩　15g

作り方

1. 青豆は一晩たっぷりの水につけておく。
2. 鍋に水と豆を入れて煮る。柔らかくなる手前で火を止める。
3. 2の汁気を切って、フードプロセッサーにかけ、粗く粒子が残る程度の細かさにする。
4. ボールに3とうるち米粉、砂糖、塩を加え、よくかき混ぜる。
5. 耳たぶくらいの硬さに練ったら、かまぼこ型または筒状の形に整える。
6. 1㎝ほどの厚さに切り、そのまま食べたり、好みで焼いたり、蒸したり、油で揚げたりしても美味しい。

●現代青森料理とワインの店
ボワ・ヴェール

HP　https://www.bois-vert.jp/

＊青森からかっちゃ（お母さん）を招き、伝承料理を振舞ってもらう地域活性化イベント「伝承しナイト！」も開催。

●八戸市青葉湖展望交流施設「山の楽校」

青森県八戸市南郷区大字島守北ノ畑6－2
TEL＆FAX：0178－82－2222
開校時間：8:00～17:00
休校日：毎週月曜日、年末年始
＊「手打ちすましそば定食」は要事前予約
＊「豆しとぎ」づくりが体験できる「豆の楽校」は2018年1月28日に決定