

新連載：料理教室「寿家」のママな話（1）

ひよこ豆

大黒谷 寿恵

今号から始まった新連載「料理教室『寿家』のママな話」。この連載では、海と山に囲まれ、旬の魚や野菜が豊富に揃う神奈川県鎌倉市で料理教室「寿家」を主宰する大黒谷寿恵さんに、ご自身と豆にまつわるお話から、料理教室を主宰する中で感じる事、とっておきの豆レシピなどをご執筆頂きます。

はじめに

金沢で生まれ育ち、大学で生活環境学科という衣、食、住に関する勉強をし、卒業論文を書くにあたり「朝食の栄養学」の研究をしていた私は、いつの間にか料理人という職業に就いていました。

元々、料理人になろうと思っていたわけではなく、調理学校にも通ったことはありませんでした。お菓子作りが好きで、それをたまたまとあるカフェに持ち込んだところ、お菓子を置いてもらえるようになりま

した。その後、ベトナム一人旅の途中で少しだけ学ばせてもらったベトナム料理でイベントを開催させてもらったりするうちに、そのカフェの料理長になっていました（苦笑）。その経験から、料理に本腰を入れてやるならば、日本料理がいいと考え、京懐石のお店で修行させていただき、料理人という仕事に就くことになりました。

現在は飲食店の現場から離れて、料理家という肩書きで料理教室を開催したり、レシピ提案やケータリングをしたりしています。

食べることは身体を作ること

料理の仕事に流れ着いたのは、料理上手であった母の影響が少なからずあるように思います。厳格に注意されていたわけではなかったのですが、子供の頃からファストフードやカップラーメンを食べたりすることにはどこか抵抗がありました。

大学進学を期に一人暮らしをする時には、母から「切り干し大根の煮物」と「ひじきの煮物」の作り方、この2種類だけを自ら頼んで教えてもらいました。食べるということは自らの身体を作ること

だいこくや ひさえ 神奈川県鎌倉市で料理教室「寿家」を主宰。ケータリングやイベントでの出張料理などの活動を通じて、お出汁文化を広めべく日々奮闘中

ていると、その頃から意識していたと思います。

母は定番の家庭料理が上手な人でしたので、目新しい素材を使うことはあまりなく、一人暮らしを始めてから出会った素材というものが色々ありました。

ひよこ豆との出会い

ひよこ豆（カルバンソー）と出会ったのも大学生の頃です。確かカフェかレストランのサラダに入っていて、形も可愛らしく、食べると食感がホクホクとしていてほんのり甘く、とても美味しいと感じたのを覚えています。

名前の由来は諸説あるようですが、当時はツンと尖った部分がひよこのお尻に似ているところから名付けられたと聞き、その名前も強く印象に残りました。水煮になったものが売られていたこともあり、まだ料理が得意とは言えなかった私は、それを買っては一辺倒にサラダのようなマリネのようなものを作って食べていました。豆が健康的な食材という意識もどこかにきっとあったのだと思います。

それでいて、これまで食べたことのない可愛くてオシャレな食材で、実家では食べなかった料理を食べたいというミーハー心もあった気がします。

ひよこ豆料理の広がり

料理人として現場で働くようになった頃、好きな料理家さんのレシピ本をたくさん買って読み込んだり、外食をあちこちす

るようになり、ひよこ豆にはいろいろな料理法があることも知りました。

自分で作り続けていたマリネも、乾燥したひよこ豆を自ら茹でてから作ると、ぐっと美味しくなることにも気づきました。茹でる際にハーブやにんにく、塩、オリーブ油、レモンの皮、粒胡椒など、その時にあるものを加えて、ただの水ではなく風味付けした水で茹でるのです。すると、そのまま食べても豆だけで美味しく、さらに茹で汁も豆の旨みが移って豆の出汁として使えます。

その他、エジプト近隣の国々で食べられる豆のコロッケのようなファラフェル、トルコ近隣の国々のペースト状にしてパンなどに付けて食べるフムス、インドで食べられる乾燥のまま粉状にして揚げ物の衣に使うパコラなど、現在に至るまで様々な料理の出会いがあります。

他の豆にも言えることなのでしょうが、日本で大豆が様々な素材に変化するようになり、ひよこ豆もいろいろな形状で料理に使われているところが魅力的だと感じます。

なかでも、なんの繋ぎもなし、衣もなしでコロッケ状に揚げることが出来るファラフェルは目から鱗の料理でした。

たんぱく質がもつ加熱された際の凝固作用を生かし、乾燥のひよこ豆を戻してからペースト状にしてそのままひよこ豆だけで丸めて揚げます。味付け、風味付けで中東ならではのスパイスなどを混ぜれば、異国感の漂う、一口サイズのひよこ豆のコロッケの完成です。衣要らずなので、揚げ物で

も油っこくなく、しかも腹持ちがよく食べ応えがあります。中東ではこれを、半分に切ってポケット状にしたピタパンに野菜やソースと共に挟んでサンドウィッチとしてよく食べられています。

料理をする工程の楽しみ

私の料理教室へ来てくださる生徒さんは、食への関心が高い方がほとんどです。で、手間を惜しまず料理そのものの調理工程を楽しんでくださる方が多いように感じます。

ですが、一般に目を向けると、最近はSNSの流行などにより、素材の旬や栄養、下拵えなどという料理の肝になる部分は二の次になっています。出来上がった料理の見た目が重要視されていたり、いかに簡単に早く出来るかということがテレビなどでも紹介され、日本料理の基本である出汁をひいたことがない、という方がたくさんおられます。

最近は簡単、時短料理が注目されていますが、時間に任せて仕上がりを楽しみに待つという料理も大切にしたいです。乾燥豆は戻して、茹でて…と敬遠されがちな素材ですが、日持ちもしますし、自分で戻して茹でたお豆はそれだけで滋味深い美味しさがあります。そして茹で汁も無駄なく使うことが出来ます。

そんな乾燥豆の中でも、ひよこ豆は最後に紹介するファラフェルのように茹でる下拵えなく料理に出来たり、乾燥の粉状のものも広く料理に使えるので、ぜひ手に取っ

ていろいろな料理に柔軟に使ってみてもらいたいと思います。すでに紹介している、風味付けしたお湯で茹でてからペースト状にし、にんにくやオリーブ油を混ぜたフムスも主材料はひよこ豆だけなのに、とても美味しい豆のパテでパンに塗って食べる大好きな前菜です。

乾燥ひよこ豆は日持ちもしますし、瓶に入っている姿も見ていて可愛らしいので、我が家の台所に常にスタンバイされているお豆のひとつなのです。

ひよこ豆の可能性

ひよこ豆は日本では栽培が難しい豆なので、馴染みが薄くまだまだ一般的には料理されていないように思われます。世界的に見ると、広い範囲で食べられている豆なのでレシピも豊富です。これからもっと注目されてくる豆ではないかと考えています。

さらに健康志向の方に注目されているグルテンフリーや糖質制限にも向いています。小麦アレルギーの方にも、粉状になったペサン粉（ひよこ豆の粉）を代用として使えます。実際にフランスのニースや北インドではペサン粉を使ったクレープのようなものがよく食べられています。

もっと気軽に、ひよこ豆の粉を使った料理は展開出来るのではないのでしょうか。日本のお好み焼きや、韓国のチヂミ、揚げ物やムニエルの粉として、ホットケーキやパンケーキ、パウンドケーキやクッキーなどのお菓子にも用途が広がるように感じています。また、最近では大豆と同じように仕

込んで、ひよこ豆味噌も作られるようになってきました。

味噌はご存知の通り、旨みとコクの塊のような調味料です。大豆で出来た味噌は洋風の料理には個性が出過ぎてしまいますが、ひよこ豆で作られた味噌はあっさりとした風味なので、洋風の煮込みやスープに

うまく馴染んで、化学調味料に頼らず旨みを足すことが出来ます。まさに和洋折衷な調味料と言えるのではないのでしょうか。

毎年、私自身、大豆で手前味噌を仕込んでいますが、来年はひよこ豆味噌も仕込んで味噌汁以外の料理に活用してみるつもりです。

ひよこ豆のレシピ

今回は、代表的なヨーグルトとタヒニという日本でいうと練り胡麻を使ったソースを添えたファラフェルのレシピをご紹介します。スパイスはお好みでご自宅にあるものを加えていただいて、乾燥

のひよこ豆を使ってぜひお試しください。水煮されたものではたんぱく質の結着が上手くいかずに油の中でバラバラになり、別途、粉などの繋ぎが必要になりますのでご注意ください。冷めても美味しいので、お弁当にも向いています。



〈ひよこ豆のファラフェル タヒニソースで〉

材料 2~3人分 (10~12個)	オリーブ油…………… 大さじ1
ひよこ豆 (乾燥) …………… 100g	ヨーグルト…………… 80g
紫玉ねぎ…………… 1/4個	タヒニ…………… 30g
にんにく…………… 1/2片	レモン果汁…………… 大さじ1
香菜的根 (あれば) …………… 2本分	塩…………… 適量
塩、胡椒…………… 適量	パプリカ…………… 適量
クミンシード…………… 小さじ1	香菜 (刻んで) …………… 適量
チリペッパー…………… 小さじ1/8	揚げ油…………… 適量
コリアンダー…………… 小さじ1/4	
パプリカ…………… 小さじ1/4	

作り方

①ひよこ豆はさっと洗って、一晩水で戻すか、熱湯をかけて柔らかくなるまで1時間ほど置く。紫玉ねぎは出来るだけ細かいみじん切りにしてザルに広げて余分な水分を飛ばす。香菜的の根と皮と芽を取ったにんにくは粗く刻んでおく。ヨーグルトに塩をひとつまみ加えて30分ほど水切りしておく。

②ジューサーかフードプロセッサーに①の水気を切ったひよこ豆と、香菜的の根、にんにく、スパイス類、オリーブ油、ひよこ豆の戻し汁大さじ1~を入れてペースト状にする。目安はぐつと手で握って形になる固さ。

③②をボウルに移し、①の紫玉ねぎを加え塩2つまみと胡椒で調味する。10分ほど置いてから直径3cmほどに丸める。

④ひまわり油とオリーブ油をブレンドした油をフライパンに高さ2cmに入れて160度くらいに温め、3)を途中でひっくり返しながらかき揚げたて油を切る。器に盛り、刻んだ香菜をかける。

⑤タヒニソースを作る。①の水切りしていたヨーグルトをボウルに入れて、タヒニ、レモン果汁を混ぜ合わせ、濃度をヨーグルトから出た水分で調節して、塩で味を調える。器に入れてパプリカを振り、④に添える。