

連載：料理教室「寿家」のマメな話（2）

金時豆

大黒谷 寿恵

記憶の中の金時豆

ふっくらとしたツヤツヤの赤茶色の金時豆は、乾燥豆の中でも実は一番昔から馴染んできた豆かもしれません。子供の頃は甘い味わいのものをおやつでも食事でも好むので、おやつとして周りに金時豆がぼこぼこ付いている豆パンを食べたり、醤油と砂糖で煮付けられた金時豆が夕食時の食卓によく上がっていた記憶があります。テレビのCMでも「フジッコのおまーめさん♪」というフレーズをよく耳にしましたね。

子供の頃食べていたものは薄甘く煮てあることが多く、素朴ながらもつついあとを引く美味しさでした。大人になった今は嗜好が変わり、甘い料理をあまり作らなくなったので、なんだか懐かしい思い出のようなふたつのアイテムです。こうして書いてみると無性に食べたくなってきてしまいますね（苦笑）。

金時豆はインゲン豆の種類の中でも代表

的な豆で、日本でも北海道を中心に栽培が盛んで、「大正金時」「福勝（フクマサリ）」「福良（フクラ）金時」などがあります。地元の金沢では金時豆の甘納豆を使って赤飯をこしらえる家庭もあるほど、馴染み深い豆のようです。

金時豆料理の広がり

金時豆はそのまま茹でると皮の香りでしょうか、独特な深みのある香りがあり、味わいもコクがあります。煮崩れしにくく、粒が大きくて食べ応えがあるので、料理のメインとしても使うことが出来ます。

日本では甘い料理やお菓子のイメージが強い金時豆ですが、そのまま塩茹でしただけでも滋味深い美味しさがあることは、料理の仕事をするようになって知りました。

そうやって作るようになった塩味ベースの金時豆料理を幾つか紹介します。

茹でる時のひと工夫

牛挽き肉とにんにく、玉ねぎ、人参、セロリの香味野菜をしっかり炒めて、スパイスも加えてトマトの水煮と共によく煮込んだものに、下茹でした金時豆を加えてさら

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

に煮込んだチリコンカン。たっぷり刻んだレタスやトマトと共に定番のタコスとして食べる以外にも、ごはんやパンにのせたり、ミートソース代わりにパスタと和えたりと、暑くなる季節に食べたくなる料理です。

前回のひよこ豆の時にも記載していますが、金時豆を水で戻して下茹でする時に、塩やオリーブ油、ハーブを入れた中で茹でて、その茹で汁を煮込む際のブイヨンとして利用します。ひよこ豆とはまた違った、少し茶色味がかったコクのある茹で汁です。

乾燥豆を茹でる時のこのひと工夫で茹で汁が豆味の出汁になりますし、茹で汁の中に豆の旨味だけでなく栄養素も溶け込んでいますので、ぜひ捨てずに利用してください。

イタリア版お味噌汁？

そうやって作ったのが、最後にレシピをご紹介している「金時豆入りミネストローネ」です。一般的にはトマトを入れるものをよく見かけますが、イタリア版お味噌汁とでも言えるこのスープは家庭によって味もレシピも様々な郷土料理です。今回は豆の滋味深い風味を楽しめるよう、トマトは使わずに作っています。

材料は変わっても、ベースとなる香味野菜のにんにく、玉ねぎ、人参、セロリをしっかり焦げないよう旨みが出るまで炒めるところがポイントとなります。これがスープのベースです。あとは、豆以外の材料はご家庭に残っている野菜やきのこなどを入

れても構いません。さらに濃厚にしたい場合は上にパルメザンチーズを削り入れてください。

他には大きな粒の存在感を生かして、シンプルな豆ごはんも美味しいものです。豆の滋味深い美味しさを生かすために、味付けは昆布出汁と酒と塩のみで。米の1割ほどをもち米に変えると、お豆のほくほくに加えてもっちりとした食感も楽しめます。

さらに、金時豆に限らず、粒の大きな豆は、茹でてから熱いうちにピクルス液に浸して味を含ませたものも、ちょっとした箸休めやおつまみとして重宝します。

世界の金時豆利用

世界に目を向けると、インゲン豆の原産地であるラテンアメリカでは金時豆と同類の豆で日本とは違った手法の料理が登場します。

メキシコでは上に書いたチリコンカンは日本でも馴染みがありますが、その他に柔らかく茹でた豆を潰して、玉ねぎや辛い青唐辛子、クミン、チーズなどを加えて混ぜたピリッとしたディップがあります。タコスやブリトーなどにつけて楽しめます。

さらには塩干しの肉とともに煮込んだドロリとしたスープや、スパイスと共に炊き込んだ豆のピラフなどもあります。

ボリビアでは肉や野菜、スパイス、ゆで卵などと炒め合わせ、ターメリックやサフランの入った粉の生地で包んで焼いた、日本でいうおやきのようなスナックがあります。

このような世界の料理の使い方を見ると、金時豆はスパイスや肉と合わせても存在感を活かせる豆なのだなあと感じさせられます。

金時豆の可能性

家庭でもっと身近に甘煮以外の料理として食べてもらうには、茹でた金時豆を潰して、炒めた牛ひき肉や玉ねぎと共にコロケ状にして揚げたり、パン粉や好みの野菜を混ぜてハンバーグのように焼いてケチャップベースや照り焼きベースのたれで絡めたり、茹でて潰したものを、じゃがいもやミンチ肉の代用として考えるともっと家庭料理に広く展開出来るのではないのでしょうか。

粒を活かした使い方としては、下茹でて煮汁ごと一般的なカレーやキーマカレーに加えたり、他の豆や人参などとかき揚げや、噛むとほくほくとしているので、グラタンやシチューの中のじゃがいも代わりに使うのも良いでしょう。煮込んでも崩れにくくたんぱく質も豊富なので、ポトフやトマト煮込み、など洋風の煮込み料理のお肉代わりに使うと相性が良いと思います。

そして、お菓子への展開も期待できます。柔らかく茹でた豆を潰して砂糖と混ぜて加熱すれば、小豆とはまた違う餡子になります。手作りの餡子は難しいと思われがちですが家庭でいただくものでしたら、薄皮を

むくとか裏漉すなどしなくても、茹でた豆をざっと潰して、砂糖を混ぜて砂糖が溶けるまで火にかければいいのです。

甘さも加減できますし、砂糖の種類を変えれば風味も様々な餡子が作れます。日持ちは3日ほどですが、ラップに包んで冷凍保存可能です。それをパンに塗ったり、アイスクリームや、かき氷に混ぜたり、ぜんざいにしたり、ホットケーキやパウンドケーキ、チーズケーキの生地に入れて焼けばしっとりとした上品な甘さの生地に仕上がります。

大人向けには豆にコクがあるので餡子にラム酒などで香り付けしても良いでしょう。粒のままの金時豆の甘煮も、そのままスコーンやパン生地、パウンドケーキに具として混ぜ込んだり、白玉あんみつにのせて使うことができます。

餡子や甘煮は砂糖は使っていますが、脂肪は少なく、豆の食物繊維、鉄分、カルシウムが含まれているので子供のおやつなどにも上手に取り入れると良いと思います。

このように小豆だけでなく、金時豆に代表される乾燥いんげん豆の種類は餡子にできますので、いろいろ試してみてください。

料理ではじゃがいもやお肉の、お菓子では餡子のイメージで考えてみると、もっと手軽に金時豆を取り入れられるのではないのでしょうか。

金時豆のレシピ

今回ご紹介するスープは、金時豆から出てくる滋味深い美味しさがありますので、乾燥の豆からぜひたっぷりと作ってお召し上がりください。



〈金時豆入りミネストローネ〉

材料 3~4人分

金時豆（乾燥）	60g	塩	小さじ1+適量
玉ねぎ	1個	タイム	2本
人参	2/3本	ローリエ	3枚
セロリ	1/2本	レモンの皮（あれば）	1/4個分
白菜	2枚	exvオリーブ油	適量
カブ	2個	パルメジャーノチーズ、黒胡椒	好みで
オリーブ油	小さじ1+大さじ2		
にんにく	1片		

作り方

①金時豆はさっと洗ってから、一晩水に浸けて戻す。鍋に移して、2cmほど上になるように水を足し、オリーブ油、ローリエ、レモンの皮、塩を加えて中火にかける。ふつふつとしてきたら弱火にして歯ごたえが残る程度に30分ほど茹でてそのまま冷ましておく。

②厚手の鍋に、オリーブ油大さじ2と①の叩いたにんにくを加え弱火にかける。にんにくのいい香りがしてきたら、①の玉ねぎ、人参、セロ

リを加えて塩も2つまみ入れて蓋をしながらじっくり甘みが出るまで炒める。続けて①のカブと白菜を時間差で加えて塩も1つまみずつ入れて、蒸し炒めする。

③①の金時豆の茹で汁ごと鍋に加え、さらに水100cc～、タイム、ローリエ1枚を加えて弱火で煮る。豆も柔らかくなったら、味をみて塩で調整して器に注ぐ。仕上げにexvオリーブ油と好みでパルメジャーノチーズ、黒胡椒をかける。