

連載：料理教室「寿家」のマメな話（3）

黒千石豆

大黒谷 寿恵

黒千石豆との出会い

乾燥豆について思いを巡らせてきたこの連載も3回目となりました。今回は、豆の中でも一般的にはまだ馴染みが薄いのではと思われる「黒千石豆」について書き綴っていこうと思います。

私がこの豆を知ったのは今から3年ほど前。それは、べにや長谷川商店の長谷川清美さんとの出会いからでした。

真摯にもものづくりをされている生産者や、その素材を支える方々にお話をうかがうワークショップ「日々これ、食卓」。その講師として、長谷川さんにご登壇いただいた際、べにや長谷川商店で取り扱っておられる豆を使って、私が料理を担当したことがきっかけでした。

その際に、黒豆の極小粒で浸水をしなくてもそのまますぐ煮たり、フライパンやオーブンで乾煎りしてごはんに炊き込める黒千石豆を教えてくださいました。その

ワークショップではお肉の代わりに黒千石豆を茹でてから潰し、ハンバーグにして提供しました。その他にも様々な豆を料理したので、今にして思うと乾燥豆のバリエーションを学んだ貴重な機会だったように思います。

それ以来、手軽に調理できる黒千石豆は度々料理に活用するようになり、乾燥豆の中でも使用頻度の高い豆となったのです。

緑肥用から食用としての復活

皮が黒くて実が緑色という特徴的な見た目の黒千石豆は、もともと、食用ではなく畑に栄養分を補う緑肥用として栽培されていました。土地を肥やすのに肥料が一般的になるにつれてだんだん廃れて育てられなくなっていました。黒千石豆の栄養成分には、抗がん作用や抗アレルギー作用があることが分かっています。また実際に食べた際にも食味も良く、栽培するにも丈夫で病気に強いことから、栽培が復活した異色の豆とも言えます。

黒千石豆の畑を訪問

今回、京丹後に移住して就農した知人夫

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

婦が黒千石豆を栽培していることを思い出
し、畑を訪れました。収穫前ではありまし
たが黒千石豆の鞘付きの様子を実際に目に
し、栽培方法や生産者ならではの料理法な
どのお話を伺ってきました。

訪問したのは9月の下旬。畑では、少し
だけ鞘の膨らんできた黒千石豆が育ってい
ました。いわゆる大豆の仲間ですので、見
た目は枝豆に近いように感じられます。一
本一本の枝にはたくさんの小さな鞘がぶら
下がり、茶色い産毛がびっしりと生えてい
ます。このまま鞘がぷっくりと太るまで2
カ月ほど育て、刈り取ったあとは半月ほど
日光に当てて乾燥させて、1月からようや
く出荷されるということでした。

機械で乾燥させるよりも逆さに吊るして
時間をかけて日光で乾燥させることで、根
の栄養が実に移行してより美味しい豆にな
るそうです。ちなみにお米の風干しにも同
じような効果があるらしいとのこと。さら
に、収穫されたこの小さな豆を、虫食
いなどがいないか一粒一粒仕分ける作業が
待っています。そうやってやっと私たちの
手元に届くのです。

実際に足を運んで目の前で栽培の様子を
見学し、生産者さんのお話を伺うと、普段
何気なく食べている食材一つ一つには、こ
れだけの手間ひまがかけられて育てられて
いることを体感でき、ありがたい気持ちで
いっぱいになります。小さな豆の一粒の中
に、栄養と生産者さんの愛情がたっぷりと
詰まっているのです。



畑で育つ黒千石豆

料理やお菓子、乾物にも

生産者さんが普段実際にどのように黒千
石豆を使っているのか伺いました。具の一
種類としてキーマカレーにしたり、豆ごは
んや、一度煮てからカンパーニュ系の食事
パンに練り込むなどの主食にはもちろんの
こと、煎ってお茶にしたり、きな粉にする、
甘く煮てぜんざいや餡子に…と料理からお
菓子、乾物にいたるまで様々な形で活用さ
れています。下茹でをする必要がないこと
がとても使いやすいと仰っていました。

今はまだ、栽培されている農家さんが少
ないことや、ご夫婦は有機農法で栽培され
ていることもあり、黒千石豆はリピーター
が多い作物だそうです。これから全国的に
認知度が上がってくると、栄養もあって手
軽に料理できることから、人気の豆になる

可能性を感じました。

黒千石豆料理

黒千石豆を料理するときの一番の利点は、粒が小さいこともあり水で戻す必要がないことです。これは何かと忙しい現代社会でも、食事に取り入れやすい乾燥豆と言えます。栄養価も高く保存もきくので、ぜひ常備をおすすめしたい豆です。

私が黒千石豆を使って一番よく作るのは豆ごはん。昆布出汁と酒で炊く塩味のシンプルなごはんももちろん美味しいのですが、今回のレシピで紹介しているようなスパイスを効かせたものもまた、美味しいのです。

粒が小さいため、他の豆と違い口に入れた時にお米との一体感が楽しめます。小さい豆といえば小豆を思い浮かべますが、小豆はでんぷん質系の豆なので、たんぱく質系の黒千石豆の豆ごはんは、お赤飯とは違った風味のごはんになります。作る際にはもちろん浸水は必要なく、フライパンで煎るかオーブンで空焼きして、ピキッと皮に割れ目が入れば下準備は完了です。

出来上がりは皮の黒い色素がごはんに行き渡り、美味しそうなほんのり紫色になります。今回はホールスパイスのクミンシードを使って、いわゆるカレーの香りと、バターのコクも加わったピラフにしています。黒千石豆の食感も柔らか過ぎないため、噛み締めることでお豆の風味もよく感じられます。ピラフ単品でももちろん美味しいのですが、いわゆる日本のカレーではなく、

さらさら系のインドやタイのカレーとの相性も抜群です。

他には軽く茹でたものを他の種類の豆や、野菜などと混ぜ合わせてかき揚げにするのもおすすめです。豆をかき揚げにするイメージはあまりないと思いますが、丸い形状と種類を混ぜると色とりどりで可愛い見た目になりますので、豆が苦手なお子さんにもおすすめです。また豆は一度火を通してあるものを使うので、衣がカリッとなる程度に短時間で揚げるのが出来ます。

私はよくお菓子にも利用します。一度乾煎りしたものを、ざっとすり鉢で砕き、砂糖を溶かしてほどよく色付けたカラメルに合わせます。アーモンドスライスを使ったフロランタンというお菓子のアーモンドの代わりにクッキー生地のにせて焼き上げます。歯応えがアーモンドより硬いのですが、香ばしさがくせになる美味しさです。

黒千石豆の今後に期待すること

一番の特徴でもある「戻さずに使える」という点で、もっと黒千石豆の存在を知ってもらい、気軽に乾燥豆を生活に取り入れるきっかけとなってくれたらいいなと感じます。

粒が小さいので、定番の甘い煮豆などを作る際もずっと短時間で作ることができ、スープや和洋中の煮込みの材料としてそのまま、もしくは乾煎りしてから加えて煮ることもできます。茹でた豆をざっと潰してお好み焼きなどの生地に混ぜ入れたり、

ミートボールの代用、コロッケの代用にも向いています。下ゆでしたものと違って、乾煎りした豆は保存出来ますので、まとめてオーブンで乾煎りしておけば、使いたい時にすぐに調理できます。

黒胡麻、黒米、プルーン、海藻などの黒い食品はポリフェノールに含まれているアントシアニンにより、その健康効果、美容効果も注目されています。

黒豆、黒千石豆ももちろん栄養素が豊富なので、ぜひこまめに摂っていきたくて私自身も思っています。1月になれば、丹後

の知人のSORA農園から新豆の黒千石豆が出荷されます。畑に伺ったこともあり、今からそれを心待ちにしています。

アイデアを教えていただいた、黒千石豆の餡子を作って、次の冬は黒千石豆ぜんざいをこしらえてみたいなども思っています。餡子も冷凍出来ますので、少しずつ使って、身体の温まるぜんざいを日々のおやつに味わいつつ、美容や健康効果も期待できる、黒千石豆のありがたさを感じた今回の訪問でした。



〈黒千石豆のクミン風味ピラフ〉

材料 2~3人分

黒千石豆（乾燥）……………	50g	チキンスープ……………	200cc
米……………	200g	白ワイン……………	大さじ2
玉ねぎ……………	1/4個	バター……………	大さじ2
クミンシード……………	小さじ2	塩……………	適量
にんにく……………	1/2片	ローリエ……………	1枚

作り方

- ①黒千石豆はフライパンか、180℃のオーブンで（10分～）皮が弾けるまで、焦がさないように炒る。
- ②米はさっと洗ってザルに取る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③蓋つきの鍋にバターを入れて弱火にかけ、クミンシードとにんにくを入れて香りが出るまで炒め、玉ねぎと塩ひとつまみを加えてしんなり

とするまで炒める。

- ④②の米を③の鍋に加えて米が熱くなるまで炒める（引につきそうならオリーブ油を少し足す）。白ワインを加え、さらにチキンスープを加えてふつふつとしてきたら、①の黒千石豆とローリエをのせて蓋をして弱火で10分ほど炊く。
- ⑤炊き上がりを確認して10分蒸らし、味をみて塩で調整し器に盛る。