

連載：料理教室「寿家」のマメな話（最終回）

## 白いんげん豆

大黒谷 寿恵

### 白いんげん豆との出会い

これまで3回にわたり書き綴ってきたコラムも最終回となりました。今回は、同じいんげん豆の中でも2回目のコラムに登場した金時豆とは色合いも風味もかなり異なる白いんげん豆を取り上げます。

金時豆は滋味深いコクのある味わいですが、白いんげん豆は淡くほんのり甘みのある風味で、見た目にも白いせいか、冬の頃に食卓へ登場回数が増える豆です。

種類としては、日本では小粒の手亡豆と大粒な白花豆が代表的でしょうか。白花豆は大きな粒を活かしてそのまま薄甘く炊かれお茶請けに出されることが多いですね。今回は小さな手亡豆を中心に話を進めていこうと思います。

手亡の白いんげん豆を私が口にしたのは、白餡が最初ではないかと思っています。子供の頃は白餡が何で作られているかなどは分からず食べていたのでしょうか。

料理人となり、自分で和洋問わず甘味も作るようになってから、餡を炊くことは密かな楽しみでした。硬い豆がふっくらと戻る様子、豆の香りを迎いいっぱい漂わせながら、コトコトと豆が気持ち良さそうに柔らかくなるまで炊く工程。

そのあとさらに裏漉しして水にさらし絞りとり、鍋に戻して砂糖を加えて練り上げる。手間がかかるようにも思われますが、豆の風味が残る程度の甘さを自分で調節出来る自家製餡は一度味わうと市販のものは買えなくなりました。ついついそのまま味見をしてしまう美味しさです。でも、どちらかと言うと餡を食べることより、上記の餡を作る工程を自分は好んでいるのではないかなと感じています。シンプルな工程なのですが、豆によって煮上がるまでの時間が変わったり、風味も違っていて、どのくらい砂糖を加えたら一番バランスがいいかなど、材料も豆と砂糖だけなので、如実に仕上がりに毎回違いが出るのです。それは自分で作ってみなければ決して体験できないものです。

そして小豆で作る餡と比べて、もう一段階気を使うのが白餡です。出来るだけ綺麗

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

な白色に仕上がるようにぎっと茹でた後に皮を取り除き、練り上げるときには焦がさないように細心の注意を払って。砂糖も白いものだけを使うようにします。そうやって手をかけ思い通りの白さに仕上がったときは、とても嬉しいものです。餡を炊いた自分だけにしか分からない嬉しさではありますが。

そういうわけで、白いんげん豆のイメージはイコールほぼ白あんでした。小豆の餡より味わいはあっさりとしていて、見た目も白く美しく上品なイメージ。柚子や、桜の塩漬け、よもぎ、白味噌などで風味付けもいろいろと楽しめます。水でのばせば、白いお汁粉にもなります。

和風だけではなく、クリームチーズと混ぜて、白あんチーズケーキなるものも焼いていました。いわゆる一般的な洋風のものより、甘味が上品でどこか豆の風味も感じるチーズケーキとなり、お店でもとても喜ばれました。

調べてみると、白いんげん豆をよく食べるヨーロッパの中で、白餡を入れたケーキ「パスティシュ・デ・フェジャオ」という伝統菓子がポルトガルにあるようです。パイ生地を敷いた型の中に、白餡と卵黄、アーモンドプードル、バニラエッセンスなどを入れたフィリングを詰めて焼いた焼き菓子です。香りはバニラで西洋風でしょうが、白餡が入っていることでフィリングがバサつかずしっとりとしていて美味しそうですね。

## 白いんげん豆料理への展開

そんな白餡しかイメージのなかった白いんげん豆を料理にも使うのを知ったのは、大学生の頃に買ったフランスのビストロ料理の本と出会ってからでした。

母がこしらえてくれた豆料理も、金時豆の甘煮や大豆を使ったひじき煮や五目煮、あとはお正月の黒豆煮がほとんどだったと思います。

その本の中では煮込み料理やスープなどで、小さな白いんげん豆がよく使われていました。白いんげん豆自体はそんなにクセが無いので、塩味でもトマト味でもドミグラスソース系でもどんな味わいにでも懐深くその味とマッチしてくれる素材と言えます。皮が少し硬めなので、液体の中で少し煮崩れるくらいに調理するのが最も美味しい食べ方なのではないかなと思っています。口の中でホロっと崩れる食感がなんとも美味しいお豆です。

今回ご紹介するレシピは、南フランスのランドッグ地方の名物料理白いんげん豆と骨つき肉の煮込み料理、カスレです。肉類は手に入りやすいものを使い、いつものように豆の茹で汁を活かした料理になっています。ごぼうを入れるのはオリジナルです。この土臭い風味が力強い煮込みとよく合います。煮込んでからさらにオーブンで焼きあげるという少し手間が込んでいますが、これ一つで食卓が完結するようなボリュームがあり、寒い時期に身体が温まり栄養満点なお料理です。ぜひ人が集まるような時にたっぷり作って皆さんで取り分けて食

べていただければと思います。

そして、ランドッグ地方でもう一つ有名な郷土料理に白いんげん豆と干し鱈を合わせたブランダードがあります。戻した干し鱈を牛乳で煮こぼし、柔らかく茹でた白いんげん豆、にんにく、アンチョビなどとともにペースト状にしたディップのような料理です。パンなどに塗って食べるほか、乳製品で濃度を調節してグラタンやソースのように使ったり、丸めてコロケのように揚げたりしても美味しいです。豆の優しい甘さと魚の旨味のあるしょっぱさがとてもよく合います。

ヨーロッパでは他にもイギリスの定番ベイクドビーンズにも白いんげん豆が使われています。トマトやケチャップを使い甘酸っぱい味わいが特徴です。スペインではチョリソーというソーセージと一緒に煮込んだ具沢山のスープのようなファバス・コン・チョリソーという郷土料理が有名です。いずれにしても煮込み料理に使われていますね。

### 白いんげん豆のこれからの可能性

白餡以外、お料理として使われているのはヨーロッパが多い白いんげん豆ですが、栄養的にも食物繊維やたんぱく質が豊富なことと、最近ではフォセオラミンという成分がダイエットに効果が高いと注目を浴びています。茹でる手間はどうしてもかかりますが、粒は小さいので戻しておけば茹でる時間はそんなにかかりません。一度にたくさん茹でておき、それを冷凍保存してお

くとすぐに利用できると思います。

これまでのレシピでも紹介していますが、茹で汁に味付けをして茹でておけば豆にも下味がつき、その茹で汁もスープストックとして利用できます。スープの中に豆の栄養や旨味も溶け出していますのでぜひ捨てずに料理に使ってください。肉だけでなく干し鱈と相性がいいということで魚介とも合わせられます。乳製品とも合うので、寒い時期にクラムチャウダーの中にじゃがいもの代わりに使ってみてはいかがでしょうか。またいろいろなポタージュのトロみ付けのじゃがいもの代わりにも、ペーストにした白いんげん豆を使うことが出来ます。

またペーストは焼いた肉や魚のソースとして、レモン汁とバターを混ぜたり、白味噌を少し加えたり、野菜のペーストを混ぜたりして使えます。

和食への展開としては、見た目も白く味わいも淡いので、和食の濃い醤油味をつけてしまうのは勿体ないですが、昆布と鰹の合わせ出汁や、昆布出汁に少しの塩、薄口醤油、味醂などで固めに茹でた豆を加え、5分ほど静かに煮てそのまま冷まします。浸し豆のような味付けであれば、見た目も味わいも損ねず和風のお料理が楽しめます。柚子の皮を切って散らしても白いんげん豆と相性が良いです。汁物も、味噌ではなくけんちん汁のような澄んだ汁物に具材のひとつとして加えるのも良いと思います。

少し煮崩れるくらいの加減が美味しいお豆ですので、煮過ぎたりという心配をする

ことなくペーストにしたり、いろいろな煮込みやスープの中で気軽に加えてみてください。

料理から考えても、やはり寒い季節に食べるのが向いているお豆と言えるかもしれませんね。

4回にわたり豆のコラムを綴ってきましたが、まだまだ豆の種類は限りなくたくさんあります。大きさも色合いも様々なお豆をまずは手にとって、水で戻し茹でてみて、お豆の風味をぜひ味わっていただけたらと思います。



### 〈白いんげん豆とスペアリブのカスレ風煮込み〉

材料 3~4人分

白いんげん豆（乾燥）…………… 80g  
オリーブ油…………… 小さじ1+適量  
塩…………… 小さじ1+適量  
ローリエ…………… 3枚  
レモンの皮（あれば）… 1/4個分

玉ねぎ…………… 1個  
にんにく…………… 1片  
牛蒡…………… 1本  
マッシュルーム（茶）… 1パック  
トマト水煮…………… 1/2缶

スペアリブ（ぶつ切り）… 300g  
骨つき鶏肉（ぶつ切り）… 1本分  
塩糍…………… 大さじ2  
胡椒…………… 適量

フランスパンのスライス…………… 適量  
バター…………… 大さじ1  
パセリ（みじん切り）… 大さじ1

#### 作り方

- ①スペアリブと骨つき鶏肉に塩糍をまぶして一晩置く。
- ②白いんげん豆はさっと洗ってから、1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菌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。
- ③玉ねぎはみじん切りに、にんにくは皮と芽を取って叩き潰す。ごぼうは洗って包丁の腹で叩いてから3cm長さに切り、水に1分ほど晒してアクを抜く。マッシュルームは半割りにしておく。
- ④厚手の鍋にオリーブ油を大さじ1を入れて温め、③のごぼうとマッシュルームを加えて焼き色がつくまで炒め、取り出す。続けて①の周り

を拭き取った肉を入れて両面香ばしく焼き付けて取り出す。オリーブ油大さじ1を足し、にんにくを入れて香りが出てきたら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。トマトの水煮と塩ひとつまみを加えて少し煮詰める。

⑤④の鍋に肉、牛蒡、マッシュルームを戻し入れ、白いんげん豆の戻し汁を加え、さらにひたひたになるくらいの水を足して強火にし、沸騰したら弱火にしてローリエとパセリの軸を加えて40分ほど煮る。その後に、白いんげん豆を加えてさらに10分ほど煮て、味をみて塩胡椒で調える。

⑥オープン皿に⑤を移し、上にフランスパンをのせてバターを散らし、200℃のオープンで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。