

料理教室「寿家」のマメな話
連載終了インタビュー

編集部

神奈川県鎌倉市で旬の食材を使った料理教室「寿家」を主宰する大黒谷寿恵さんに、4回にわたってご執筆いただいたコラム「料理教室『寿家』のマメな話」。ご自身の豆にまつわる思い出を交えながら、豆の特徴やおいしい食べ方を教えてくださいました。

さて、今回は総集編として、豆の持つ魅力や食卓への取り入れ方、そして大黒谷さんがとくに大切にしている「だし」について、たっぷりとお話を伺いました。

大豆製品はよく食べる日本人

海外だと、乾燥豆を使った料理は今も普通に食卓に上りますが、日本ではどうでしょう？ フレッシュな豆、たとえば空豆や枝豆、いんげん豆ならそれなりに食べているかもしれません。あとはなんといっても大豆の加工品。とくに納豆は老若男女問わず人気がありますよね。パックを開けたらすぐに食べられるのも魅力。この手軽さに勝る豆は、世界中見渡しても見当たらないでしょう。ほかには油揚げや豆腐もおなじみの食材。大豆製品の消費量は、かなりのものだと思います。ただ、自分で豆をコ

トコト煮るところからではなく、職人が代わりに仕込んだものを、ということになりますが。

昔はたんぱく源となる肉や魚を、今ほど気軽に摂れる時代ではありませんでした。ですから、たんぱく質が豊富で安価な豆はとても重宝されたんです。しかし、今やスーパーに行けば肉も魚も安く手に入るし、焼くだけですぐ一品出来上がり、というのは、働く主婦にとってはありがたいですね。



大黒谷寿恵さん

そう考えると、水で戻す時間も茹でる時間もそれなりにかかってしまう豆で、あえて栄養を摂らなくても、という風に時代が変わってきているのかなという気がします。

でも、時間がかかるからといって、豆を敬遠するのは「ちょっと待って!」と言いたいのです。

気軽に取り入れたい“豆”

スーパーに行けば、缶詰やパウチ入りの水煮豆が販売されています。開封すればすぐに使える優れものですね。大豆やひよこ豆、キドニービーンズといった単品の豆もあれば、何種類かを混ぜたミックスピーーンズというものもあります。コンビニに行けば、パウチ惣菜で豆のサラダが売りに並んでいます。

色とりどりの豆って、見た目がかわいらしいじゃないですか。料理のアクセントになるなあって思います。しかも、ヘルシーな印象もある。豆をうまく取り入れたい!という気持ちは、現代人だって間違いなく持ち合わせているんです。ただ、なんとなくハードルが高い食材だと思われている節がある。

水煮の缶詰やパウチを使って豆を取り入れるのも、もちろんいいのですが、私としては、やはり乾燥豆を煮るところから始めてみて欲しいのです。風味が断然違う!というのを、味わって欲しいから。

乾燥豆はこうすれば使いやすい

ちなみに、私がどうしているかというと、

買ってきた乾燥豆は一回ですべて茹でてしまいます。使う分だけ一晩かけて水で戻して、それから煮て…というのはやっぱり大変です(笑)。一度に茹でてしまえば、それを小分けにして、冷蔵するなり、冷凍するなりして使えるから楽ですよ。

そのとき、ただ茹でるだけでなく、味付けもしてしまうんです。塩とオリーブオイル、あとはそのときに手元にあるハーブ、たとえばローリエなんかを入れて茹でるのがオススメ。味が付いていれば、それだけで食べることもできるし、ほかの料理にも展開しやすいからです。煮豆って和食のイメージが強いから、甘く煮るか、醤油味で煮るか、という風に考えがちですが、薄めの塩味ベースにしておいたほうが使いやすいと思います。

茹でたばかりの豆は、そのままマリネしてサラダに入れたり、スープの具材に使うことが多いですね。あと、ぜひトライしていただきたいのが「豆のかき揚げ」。これは、カラフルな豆が揃っているときに作るのがいいでしょう。仕上がりもかわいらしくて、華やかな感じがします。もちろん、味もいいですよ!

『豆類時報』No.88でもご紹介した、金時豆のピクルスみたいな酸っぱい味の保存食にするのも、使い勝手がいいです。

なお、下茹でしたときの茹で汁も使えるので、くれぐれも捨てないでくださいね。ちょっと味見して欲しいのですが、コクのあるだしが出ているのに気付くのではないのでしょうか。なかなか豆のだしなんて、味

わう機会はありませんよね？ 旨味はもちろん、栄養素も含まれているから、捨てるなんてもったいない。スープにしたり、カレーにしたりといった使い方も可能ですから。

ただ水で戻して、茹でて…だけだと、あとでまた味付けのために煮なければいけない。そこでまたひと手間が加わってしまうんですよね。しかも茹でただけだと傷みやすくて日持ちもしない。だから、味を付けて煮てしまえば一石二鳥になるんです。こういうところを工夫すれば、少しは豆に対する難易度が下がるのではないのでしょうか。

そういえば、先日帰省した際に気づいたのですが、実家の母もいろいろな豆を下茹でして、タッパーに保存していました。それをサラダに加えたりして。健康オタクなところがあるので、豆のたんぱく質が体にいいという記事でも見かけて、実践しているのかもしれませんが。茹でてあれば、手取り早く食べられるから取り入れやすいですよ。

塩味の煮豆をオススメする理由

小さな頃は、甘い煮豆が好きだったんです。おかずとして食卓に上ると「わーい！」って感じで喜んで食べていて。けれど、大人になるにつれて（もしかしたらお酒が飲めるようになってから、というほうが正確かもしれませんが）かぼちゃの煮付けや、さつまいもを使った料理のような、そういう甘いおかずをあまり食べなくなりました。

甘い味付け以外で、となると、醤油味で

煮ることも考えたのですが、使い方がかなり限られるなど思ったんです。料理に使うとしても、和食オンリーになってしまう。それも、ワンパターンになりがちだろうと。そこから、塩味ベースで煮るという発想にたどり着きました。

塩味の煮豆は、大概の料理に使える万能選手です。薄味にしておけば、先に話した料理以外でも使えます。豆を潰して、粉を足し、具材を挟んで成形すれば「おやき」みたいになるし、豆に砂糖を絡めて、子ども向けのおやつにしてもいいのではないのでしょうか。スナック菓子と違って、豆だとしっかり噛む必要があるので、おなかが膨れますよ。食物繊維もたっぷりおいしいことづくめです。

豆の種類は、ひよこ豆や白いんげん豆などがいいかもしれません。和食に限らず、洋食やエスニックなメニューが混在する現代の食卓では、大豆よりもバラエティに富んだ活用の仕方ができるのではと思います。

手軽な保存食「打ち豆」のすすめ

和食のときには「打ち豆」も使いますね。これは、一度茹でた大豆を、木槌でポンと叩いて潰して、平べったくしたものなんです。これだとそのまま煮物に入れられるから、調理時間が短くて済む。お味噌汁に入れてもいいですよ。グッと風味が増します。乾物なので、戻っていくときに豆からのだしが出るのもうれしいポイントですね。

和え物にも使えます。その際には、さつと茹でてから調理するといいでしょう。



大黒谷さんが愛用する国産大豆を使用した青打ち豆

青大豆の打ち豆は、青っぽい香りといえ
ばいいんでしょうか、フレッシュな感じ
です。対して、黄色いほうはいわゆる大豆
におい。香りからして、ずいぶん違うん
です。

スーパーではあまり見かけないかもし
れませんが、通信販売でも買えるので、
ぜひ試してみて欲しい豆のひとつです。

体の声に耳を傾ける

結婚当初は、主人にお弁当を作って持
せていたので、そのときに豆や切り干し
大根といった乾物って便利だなあ、と
よく使っていたんです。水気も出ない
から、持ち運ぶときのおかずにはピッ
タリ。

豆についてあれこれ熱く語ってきま
したのが、私は菜食主義というわけは
ありません。基本的に和食がいい、と
いうのは20代の頃から変わっていま
せんが、肉も魚も食べます。とくに
意識していたわけではないですが、結
婚する2~3年前、あまり肉を食べ
たいと思わなくなっていた時期があ
って、1年ほどマクロビオティックに

いて勉強したこともあります。といっ
ても、ストイックな感じではなくて、
体がそれに合っているな、という感
じでした。

余談ですけど、自分の体に向き合っ
てみると、いろいろな発見があります。
最近
は刺身やサラダのような、非加熱の
食べ物を欲するようになってきまし
た。加熱しているものばかりだと、
ちょっと胃腸が疲れるな、という気
分になるんです。あと、ぬか漬けは
好きですが、不思議と冬には食べ
たいという気持ちじゃなくなってい
ます。ですので、ぬか床は冬場ずっ
と冷蔵庫で休眠させています。暑く
なってきたらまた引っ張り出してき
て、漬けようかなと思っています。

マクロビオティックに興味を持った
ときから、ずっと玄米を食べ続けて
いた私ですが、子どもが生まれてか
らは、少し事情が変わってきまし
たね。というのも、玄米って消化が
あまり良くないので、小さな子ども
が食べるのにはあまり向いていな
いんです。それに、玄米だと割と味
が濃いおかずじゃないと負けてしま
う。あとは単純に、炊きたての白
いご飯ってそれだけでおいしい、
というのがあります。あっさりした
和食のおかずは、とてもよく合うん
ですよ。

「だし」の持つパワー

年齢とともに食の嗜好が変わって
くると、身をもって感じているところ
ですが、最近とても印象的だったこ
とについてお話ししたいと思います。

今、専門学校で和食を教えています。
生

徒は20代が中心。なかには10代の子もいます。和食だけを学ぶために通っているわけではなく、コーヒーの淹れ方やお菓子作りなど、多岐にわたって勉強しているコースです。和食はその一環としてなんです。

洋食や中華と違って、和食の工程ってとても静か。茹でるとか、だしをひくとか、実習自体も地味です。油を使ってジャージというのがないから、学生たちの顔もいまいち冴えない（笑）。興味なさそうだなあ、退屈しているのかなあ、と思いながら授業を続けていました。

ところが、料理が出来上がって、口に入れた途端、表情がパッと変わったんです。「ああ、おいしい。こんな簡単なのにおいしい」って言いながら。その時のメニューは、おひたしとごま豆腐とお吸い物。あとはほぼ、だしの味だけの、ごくシンプルな炊き込みご飯でした。

今どきの10代20代の方たちは、本物の材料を使ってだしをひいた食事を食べる機会が、ほとんどなかったんだと思います。彼らの親世代の幼少期には、すでに顆粒だしが一般的になっていたはずですから。

食べたことがなくても、口に入れただけではとるのは、日本人のDNAにだしの味が刻まれているからかもしれません。

日頃、和食を楽しみながら作る人が増えて欲しい、そのために「だし」のことをもっと知って欲しいという思いを抱く私にとって、すごく心を動かされた出来事でした。

もっと気軽に「だし」と付き合おう

「だし」のことで、もうひとつ面白いと思った体験があります。

私は、自分の子どもに専用の離乳食を作った記憶がありません。大人用に作る料理の途中段階のものをあげていたからです。昆布だしから始まって、かつお節を入れる前のそのだしで、野菜を煮たりとか。せいぜい、食べやすいように細かく切る程度で、あえて作る、という感じではなかったんです。

料理を生業にしているからでしょうか。お母さんになった方から「離乳食作りを教えて欲しい」と言われたとき、とても困ったことを覚えています。教えるも何も、私自身が作っていないですから（笑）。

ただ、赤ちゃん連れのお母さんたちを対象に、何度かだしの教室をやったことがあるんです。昆布でだしをひいて作ったおひたしを出すと「普段こんなに野菜食べないのに！」とお母さんが驚くぐらい、赤ちゃんがよく食べるんですね。赤ちゃんにはわかるんです、だしのおいしさが。前に、母乳と昆布だしが同じ成分だっていう話を聞いたことがあるんですけど、それも関係があるかもしれませんね。

参加者のお母さんたちに聞いてみると、最初から合わせだしを使っていたとか、逆にだしをまったく使わずに離乳食を作っていたとか、さまざまでした。きっと、家庭でひきたてのだしを使った料理を食べる機会があまりなかったのかもしれない。

それは、仕方がない面もあるんです。だ

しの材料は決して安くはない。それに、だしてひきたてじゃないといい香りが保てない。とくに合わせだしは、翌日には香りがほとんどなくなってしまいます。水ものなので、2~3日使わないと傷んでしまうし、そういう意味では贅沢品かもしれません。

もっと気軽に使いたいという場合には、煮干しがいいと思います。かつお節より、アミノ酸が豊富に含まれているので漬けておくだけでしっかり味が出ます。いい煮干しを使えば、味噌汁だけでなく、料理にも使えるようないいだしが出ますよ。

栄養バランスがよく、見た目にも鮮やかなおかずを、何品も作らなくたっていいんです。毎日いただく味噌汁を、だしをひいて作って、そこに具材がたくさん入っていればOK。それぐらいの気持ちでいいの

ではないでしょうか。あとはご飯を炊いて、おかずを何か一品作れば、基本的にはそれで十分。食卓が少し寂しいという印象を持つかもしれませんが、現代人は食べすぎているぐらいなので、本当はこれぐらいがちょうどいいんです。子どもだって、基本白いご飯をしっかりと食べさせておけばいい。逆に肉や油っこいものを食べ過ぎると、消化するのにパワーを使ってしまうからね。

何か物足りないなと思ったときには、ぜひ作り置きのかき豆のおかずを取り入れてみてください。「食べた！」という満足感を持てるはずですよ。過去4回の連載でご紹介してきたメニューも参考にさせていただいて、ぜひ豆のある暮らしを、実践してみてくださいね。