

新連載『伝え継ぐ 日本の家庭料理』から

郷土料理の中の豆

(一社) 農山漁村文化協会

伝え継ぐためにすべての料理をレシピに

1984年から10年かけて完結させた『日本の食生活全集』(全50巻)については、本誌読者もご存じの方が多いと思います。これは都道府県ごとに地元のお年寄りへの聞き書きと写真でまとめた昭和初期の食生活の記録です。今も日本の食研究の一級の資料としても高い評価を得ています。

当会では、昨年11月からこの『日本の食生活全集』の実践版ともいうべき、『伝え継ぐ 日本の家庭料理』(以下『日本の家庭料理』)全16冊の発行を始めました。『日本の食生活全集』との違いは、すべての料理に写真とレシピが掲載されているところです。これは、シリーズ名にある「伝え継ぐ」ことを目的としているためです。

今回の『日本の家庭料理』の企画・編集は(一社)日本調理科学会で、それぞれのレシピをまとめているのは、学会に所属する全国約360名の研究者の方々です。学会では2011年度から「次世代に伝え継ぐ 日本の家庭料理」という特別研究に取り組み、地域に残されている特徴ある家庭料理を聞き書き調査し、その背景とともに記録しました。その活動の中で、やはり記録だ

けではなく、実際につくり味わってもらいたい、次世代に伝え継ぎたい、という声があがりました。しかし今の時代、本当に伝え継ぐにはただ文章で記録するだけではなく、誰でも再現できるレシピにまとめ、おいしそうでわかりやすい写真が必要だということになりました。そこで、この本の製作にあたっては、できる限り現地に出向いて撮影し、そのレシピを研究者の先生方がまとめるという方式を採用しました。ですので、『日本の家庭料理』では材料と分量、つくり方、料理によっては工程写真などもあり、家庭で誰でも再現できるようになっています。掲載する料理は、聞き書きで調査した中から、

- (1) およそ昭和35年から45年までに地域に定着していた家庭料理
- (2) 地域の人々が次の世代以降もつくってほしい、食べてほしいと願っている料理を基準に選びました。

レシピだけでなく、その料理が生まれた背景、地域の歴史、気候風土、聞き書きの際にうかがったエピソードなどの紹介文も掲載されており、ただの料理レシピ本というだけでなく資料性もあります。



『日本の家庭料理』既刊の4冊

またこの本は地域別ではなく、テーマ別にまとめられているのも特徴です。既刊は『すし ちらしずし・巻きずし・押しずしなど』（以下『すし』）『魚のおかず いわし・さばなど』『肉・豆腐・麩のおかず』『小麦・いも・豆のおやつ』の4冊。今後は11、2、5、8月と年4回、テーマごとに発行していきます。その中でも豆に関する料理について、こちらで紹介してみたいと思います。

煮豆とすし

第1回の配本は『すし』です。豆とすしというと、それぞれがあまり関係ないと思われるかもしれませんが、豆を使ったすしというのは意外とあります。

『すし』では、大分県の「かちえびちらしずし」、赤えびをゆでて乾燥させたカチエビがすし飯に入ったちらしずしが紹介されています。具には干し椎茸やごぼうなどが入り、上には錦糸卵や金時豆の煮豆が散らされています。金時豆は乾物で保存がきくので、行事があるとこのすしをつくっていたそうです。

もう1つ豆を使ったすしとして紹介され

ているのが、徳島県の「金時豆入りかき混ぜ」です（36pのレシピ参照）。かき混ぜというのは、地元での呼び方で、ばらずし、ちらしずしのことです。こちらも金時豆の甘煮が入っており、紹介文には金時豆はもちろんですが、「甘辛く炊いた底豆（落花生）を使うこともある」と書いてあり、徳島県のばらずしには、豆が欠かせないことがわかります。すし酢にはスダチやユズなどの柑橘の果汁、木酢が使われ、すし飯はさわやかな香りで、甘酸っぱいすし飯に煮豆の甘さがよく合いそうです。

ちらしずしと煮豆の組み合わせは、よく考えるとすし飯も甘く、干し椎茸やかんぴょう、にんじんなどの具もたいていは甘く煮てあるので、甘い煮豆も違和感ないのです。今回、掲載はされていませんが、香川県のばらずしも金時豆は欠かせないようで、筆者が香川県を訪れた際、スーパーや農産物直売所などで見かけた既成のばらずしには、必ず申し訳程度であっても数粒の金時豆の煮豆がのっていました。また高知県・四国山地の中央に位置する大豊町では、いんげん豆の一種で黒くつやのある「ぎんぶろう」を使ったぎんぶろうずしがあります。豆とすしの組み合わせは、四国では親しみのあるものなのです。

『すし』で紹介しているのは、大分県と徳島県のレシピですが、すしと豆の組み合わせは各地にあったようです。前述の『日本の食生活全集』には、福井県の「五目ずし」に金時豆、三重県のすし飯でつくる「混ぜごはん」に赤ささげといわれるうずら豆



三重県の「混ぜごはん」。『聞き書 三重の食事』より 撮影：千葉 寛

か金時豆かいんげん豆、和歌山県の「山菜おまぜ」の秋バージョンに金時豆が入っています。聞き書きした時代・昭和の初期は、すしの煮豆はかさ増しの意味があり、米の節約がねらいだったようですが、現在、すしに煮豆を混ぜることは食感や彩りなどに変化がついておいしくなることはもちろん、地域性を感じさせる役割もありそうです。

煮豆とおやつ

今の感覚でいうと、金時豆の煮豆は甘いので、そのままおやつになるかというところというわけでもありません。昔から煮豆はおかずで、残ったものをおやつにしていたようです。

ジャージャー焼き

そのような使い方が、第3回配本の『小麦・いも・豆のおやつ』の「いものおやつ」に分類されている北海道の「ジャージャー焼き」で見られます（p35のレシピ参照）。甘い煮豆と馬鈴薯でんぷんに煮汁と熱湯を

加えて混ぜ、フライパンで焼いたおやつです。でんぷんと金時豆の組み合わせは、まさに北海道ならではです。ジャージャー焼きは、地域によって、でんぷんだんご、豆だんご、ばたばた焼きとも呼ばれます。

筆者が、本誌で「世界の豆を訪ねて」の連載を執筆している長谷川清美さんの紹介で、北海道遠軽町を取材させていただいたとき、手づくりのばたばた焼きをごちそうになりました。だるまストーブの上に直接生地をのせると、ストーブの熱さで生地が確かにバタバタッと音を立て、名前の由来を実感しました。コクのある前川金時の煮豆ともちもちのでんぷんとの相性は抜群。材料はシンプルですし、これなら小麦アレルギーの子どもでも食べられます。

筆者の出身地である長野県南部では、でんぷんではなく、小麦粉でつくった生地とやはり金時豆の煮豆でつくる「おやき」があります。基本的にはジャージャー焼きと同じで、煮豆と水、小麦粉を混ぜてフライパンなどで平らに焼くものです。砂糖を加えなくても煮豆の甘さで十分。でんぷんの生地とは違うもっちり感、食べごたえがあり、小腹がすいたときにぴったりです。今は生地を溶くのに、牛乳を加えることもあります。昔はヤギの乳を使っていたという話もあり、同じ煮豆を使っている地域性が出てきます。北海道のジャージャー焼きも長野のおやきも、残った煮豆ではなくわざわざつくりたいおいしさ。ぜひ、もっと多くの人に知ってもらいたいおやつです。

あんこにしない小豆のおやつ

もちろん、『小麦・いも・豆のおやつ』に掲載されている豆のおやつはこれだけではありません。大豆、加工品を含んだ豆を使ったおやつ39品の中で登場頻度が最も高いのは、小豆で17品。小豆でおやつといえばあんこですが、あんことしてではなく小豆として使われているのが、小豆とモチ米でつくる秋田県の「小豆でっち」、愛知県の「じょじょ切り」、静岡県の「小豆たてこ」、煮干し入りの甘い煮物・愛媛県の「里芋と小豆のほた煮」です。

じょじょ切り

じょじょ切りは、渥美半島のもので、麺状の小麦の生地が入った甘い小豆汁です。生地をゆでたところに、あんこではなく、小豆を煮た汁をそのまま入れるというのが面白く、あんこと違い、小豆のでんぷんのドロドロ感がなく、サラッとして食べやすいです。名前の由来については、紹介文に麺の状態が「ドジョウに似ているからとか、じょきじょき切るから」と書かれています。小豆も砂糖も貴重品だったので、楽しみな料理だったようです。

小豆たてこ

小豆たてこは小豆の粉を使う、珍しいおやつで、小豆の粉に砂糖を入れて湯を注いで混ぜたものです。ここでは小豆粉をつくることから紹介されており、小豆を低温で上手に炒るのにコツがいります。粉にする手間もかかるし、砂糖も貴重品でしたか



愛知県の「じょじょ切り」(上)、静岡県の「小豆たてこ」。『小麦・いも・豆のおやつ』より
撮影：五十嵐公

ら、特別なおやつだったそうです。食べた感じはお汁粉のようなのですが、アクが抜けてないので少し渋味があり、それがまたおいしいのです。

紹介文には、小豆粉は「おくすり粉」とも呼ばれ、「妊婦や授乳婦が栄養をとるために食べられてきた」とあり、小豆に女性に不足しがちな鉄分が多いことを昔の人は経験的に知っていたのかもしれませんが。

「たてこ」は粉を熱湯で練る、「たてる」から来ているようです。小豆粉を常備しておけば、あとはお湯を注ぐだけ。手軽につくれるので、口さびしいときに便利です。はったい粉(麦こがし)やそば粉とともに、粉を練る食べ方も見直されていいのではな

いでしょうか。

他にも、みとり豆、緑豆など珍しい豆を使ったおやつも登場し、日本各地には、まだまだ知られていない豆のおやつがありま

す。編集をすすめるなかでその土地でひっそりと伝えられている豆の利用法を教えてください。

（「日本の家庭料理」編集室 中田めぐみ）



作り方

- ①馬鈴薯でんぶんをボウルに入れ、煮豆を入れる。
- ②煮豆の煮汁を入れ、菜箸かへらで全体をまんべんなく混ぜ合わせる。
- ③半透明のぼたっとしたかたさになるよう、熱湯を加えてさらに練り上げる。
- ④フライパンに油を熱し、③をスプーンで落とし広げる。弱めの中火で生地が透明になるまで片面約3分ずつ焼く。冷めるとかたくなるので熱いうちに食べる。

ジャージャー焼き（北海道）

材料 8枚分（直径8cm大）

馬鈴薯でんぶん（かたくり粉）…………… 300g
煮豆の煮汁（なければぬるま湯）…… 50～100ml

熱湯…………… 200～300ml
油…………… 大さじ1
煮豆（金時豆など）…………… 200g

- ◎でんぶんを水で溶くとさらさらし、熱湯で溶くと糊化して透明になり、それ以上水が入らない。そのため、一度煮汁かぬるま湯で練ってから熱湯を少しずつ加えて半透明の生地に仕上げる。

協力＝山崎世千子
著作委員＝田中ゆかり
撮影＝高木あつ子



作り方

- ①アジを焼き、骨や皮を除いて身をほぐし、合わせ酢に混ぜる。
- ②ひじきを戻し、だし汁と調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③干し椎茸を戻し、戻し汁と調味料で煮てせん切りにする。
- ④こんにゃくをゆでて3cm長さのせん切りにして、だし汁と調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ごぼうはささがき、にんじんは2cm長さの短冊切り、里芋は厚めのいちょう切りにする。干し大根は戻して水気をよくしぼり2cm長さに切り、他の材料と一緒にだし汁と調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ふきはゆでて皮をむき、1cm長さの小口切りにする。だし汁と調味料を煮立てて冷まし、ふきをつけておく。
- ⑦ご飯を炊き、熱いうちに①の合わせ酢を回しかけてすし飯をつくる。
- ⑧②～⑥の具の汁けをきり、ふきの半量を残してすし飯に混ぜ合わせる。
- ⑨残りのふき、金時豆、しょうがのせん切りを上 scatter し、紅しょうがと木の芽を添える。

金時豆入りかき混ぜ (徳島県)

材料 4人分

【すし飯】

米	2合
水	2カップ (400ml)
合わせ酢	
ゆず酢	大さじ2と1/3
酢	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ2強 (20g)
塩	小さじ3/4 (4.5g)
アジ (カマス、サバなど他の魚でもよい)	
	小1尾 (150g)

【具】

ひじき	5g
だし汁 (煮干し)	1/2カップ
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
醤油	小さじ2/3
干し椎茸	3枚
椎茸の戻し汁 (または煮干しだし汁)	1/2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
醤油	小さじ1/2
酒	大さじ1弱
こんにゃく	1/10枚 (20g)
だし汁 (煮干し)	1/2カップ弱
砂糖、みりん	各大さじ1/2
うす口醤油	小さじ1/2
酒	大さじ1弱
ごぼう	1/4本 (50g)
にんじん	1/3本 (55g)
里芋	2個 (150g)
干し大根	17g
だし汁 (煮干し)	1.5カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ふき	1本 (130g)
だし汁 (煮干し)	3/4カップ弱
砂糖	大さじ1弱
うす口醤油	大さじ2/3
金時豆の甘煮	100g (落花生の甘煮でもよい)
しょうが	1かけ
紅しょうが	5g
木の芽	数枚

協力=福井初恵

著作委員=高橋啓子

撮影=長野陽一