

連載『伝え継ぐ 日本の家庭料理』から

第2回 みとり豆・そら豆・緑豆で つくる、ふるさとのおやつ

(一社) 農山漁村文化協会

およそ昭和35～45年頃までに地域に定着していた家庭料理を全国で調査し、レシピにして残していくシリーズ「伝え継ぐ日本の家庭料理」(企画・編集＝(一社)日本調理科学会/発行＝(一社)農山漁村文化協会)から各地の豆に関連した料理を紹介していきます。前回の記事では「煮豆とすし」「煮豆とおやつ」「あんこにしない小豆のおやつ」を紹介しました。第2回となる今回は、小豆以外の豆を使って親しまれてきたおやつをご紹介します。

■「みとり豆」はどこで食べられている？

シリーズの第3回配本『小麦・いも・豆のおやつ』(写真1)で紹介されている福岡

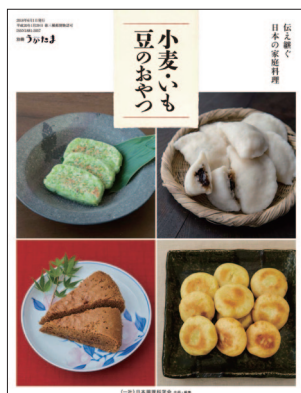


写真1 「伝え継ぐ 日本の家庭料理」第3回配本『小麦・いも・豆のおやつ』

県の「みとりまんじゅう」は小豆ではなく「みとり豆」で炊いたあんが使われています(写真とレシピ＝p46)。みとり豆はささげの一種、別名「夏小豆」といい、小豆と違って盆前に収穫できるため、今でもお盆には新豆でみとり赤飯を炊いて近所に配ったり、みとりまんじゅうを仏前に供えたりするそうです。サヤは食べずに実だけを食べるからみとり豆と呼ぶ、という説もあるようです。

これは福岡県でも大分県との県境に近い^{こうげ}上毛町で古くから大切につくり続けられてきた豆で、かつては同じ豊前国だった大分県の宇佐市などでもつくられています。種はよそでは売っておらず、代々自分の家で採取したもので育てるとのこと。

大分県のみとり豆については昭和初期の食生活を記録した「日本の食生活全集」の『聞き書 大分の食事』(発行＝(一社)農山漁村文化協会)でみとりあんを使ったゆでまんじゅう「いぜもち」が登場しています(写真2)。2004年に当協会が農林水産省の補助事業として実施した「故郷に残したい食材」の調査でも宇佐地方で大切に食べられていることが報告されています。



写真2 大分県宇佐市で食べられた「いぜもち」。みとりあんを入れて、ゆでてつくる。『聞き書 大分の食事』より 撮影：小倉隆人

興味深いのは、みとり豆の全国的な分布です。「日本の食生活全集」で調べると、福岡県と大分県のほかに三重県や埼玉県でみとりと呼ばれるささげが食べられてきたようです。『聞き書 三重の食事』では次のような記述があります。

「みとり（ささげ）は、小豆色をした赤みとり、黒い色をした黒みとり、目が黒くて全体が白い白みとり（目ぐるささぎともいう）がある。黒みとりはあまり使われないが、赤みとりは小豆より収穫が多いのでよくつくられ、小豆がわりにあんに使われる。しかし、小豆より味が悪く、砂糖をたくさん入れないと味がないので、『みとりの砂糖食い』といわれ、小豆より喜ばれない」

埼玉県ではみとり（ささげ）で赤飯を炊いたとあります。

これらの「みとり豆」が同じものなのか、別の豆で呼び方だけが同じなのかはわかりません。みとり豆と同様に、地域固有の呼び方をされて小豆の代わりに赤飯などに使われるささげは各地に見られます。そうしたささげの分布と種類をまとめることがで

きると面白いかもしれません。

■夏を告げるそら豆あんの「みょうがぼち」

そら豆は全国的に食べられており、全国一の産地である鹿児島県ではまだ寒い時期から出荷されますが、春を迎え夏に向かって徐々に産地が北上し、岐阜県あたりでは5月頃が最盛期になります。とれた豆は生で食べない場合は、サヤが黒くカリカリとした状態になるまで乾燥させます（写真3）。そのそら豆でつくったあんを小麦粉の「ぼち（もち）」で包み、6月から伸びてくるみょうがの葉で巻いて蒸しあげた「みょうがぼち」は夏の訪れを告げる風物詩です。みょうがの香りとそら豆風味のあんが、蒸し暑くなってくる季節に合っています（写真とレシピ=p47）。

今回紹介するレシピでは、そら豆あんはホロっとした、かためのあんに仕上げます。また、生地はこねすぎないので噛み切りやすく、子どもからお年寄りまで食べやすいやさしい食感になります。かつては農作業の合間に疲れを癒すおやつとしてつくら



写真3 左から乾燥そら豆、一晩水につけたもの、そら豆あん 『小麦・いも・豆のおやつ』より 撮影：長野陽一

れ、みんなが5個、6個とお腹がいっぱいになるまで食べたそうです。

このレシピは岐阜県南西部に広がる濃尾平野で取材されたものです。かつてはそら豆は田んぼのあぜ道で自家用に育てるごく身近な豆でした。みょうがは直射日光に弱くて葉がすぐに赤くなってしまうのですが、柿畑や梨畑では果樹の木陰でみょうががよく育っていたのだそうです。そんな、地域の風土を生かした暮らしの中で自然に生み出された味が、今では逆に季節を感じさせる味となり、ふるさとを思い出す「地域の味」になっているようです。

余談ですが、九州のある県で「伝え継ぐ日本の家庭料理」の編集会議をしていたときに、そら豆あんを使ったおやつのお話が出ました。関東育ちの筆者にとってはそら豆は初夏に出回る比較的高価な豆という認識だったので、そら豆であんをつくるのは贅沢なことだと感心していたのですが、地元の先生方からは「そら豆は充分すぎるくらい食べた（小豆のほうが高級でおいしい）」という話をされて、ずいぶん違うものだと印象深かった記憶があります。

■味を伝え継ぐことで栽培も復活するきっかけに

岡山県の笠岡市周辺に「ぶんずぜんざい」という緑豆を使ったおやつがあります（写真4）。「花が咲いたように」煮えたぶんず（緑豆）がたっぷり入った甘いあん汁に白玉だんごが浮かぶぜんざいは、小豆のぜんざいよりもあっさりとして食べやすく、昔



写真4 岡山県の笠岡市周辺で食べられてきたぶんず（緑豆）ぜんざい。『小麦・いも・豆のおやつ』より 撮影：長野陽一

はご飯の補いとしても食べたそうです。また、うどんやそうめんにぶんずの甘いあん汁をかけたものを「にゅうめん」と呼んで食べていました。さらに、かつてはぶんずで粥やうどんもつくられたとのことで、粥は小豆粥よりも香りがよいと好まれました。ぶんずのうどんは粉にしたぶんずと小麦粉、卵白を練ったもので、小麦粉だけでつくるうどんよりものど越しと香りがよかったです。

ぶんずは傾斜地の流出を防ぐ、雑草を抑える、土を肥やすなどの理由でつくられていました。しかし収穫は夏から秋の初めまでと長く、朝露がついている早朝に作業しないと、さやがはじけて豆が散ってしまうので手のかかる「婆ごろし」と呼ばれていたそうです。その一方で熱さましや化膿止めなどの薬効があると重宝され、なにより豆の味がよく砂糖が少なくてもおいしいといわれてきました。しかし小豆や砂糖が入りやすくなると、ほとんどつくられなく

なっていたそうです。

そんな日本の中でも珍しい、緑豆を利用する食文化を大事にしたいと考えたのが「伝え継ぐ 日本の家庭料理」の著作委員にもなっている、地元岡山の山陽学園大学の藤井久美子先生です。地域の生活文化の調査学習を進めるなかでぶんずのぜんざいに着目しているうちに、地元の人もそれほど興味を持たれるならと、地域のイベントでふるまったりするようになりました。さらに、せっかく郷土のおやつをふるまうなら輸入ものの緑豆でなく地元産の緑豆でつくろうという話になり、地域づくりのNPOが中心になって、わずかに栽培を続けていた農家からタネを分けてもらって栽培が始まったということです。

藤井先生は昔ながらの素朴なぜんざいのレシピを書き残す一方で、いまどきの学生に好まれそうな、ココナッツミルクと合わせた食べ方なども開発・提案しています。ふるさとの食文化の原型を残す作業とともに、今風の新しい食べ方を工夫する試みを加え、栽培することも含めて次世代に伝え



写真5 うわ粥。同じ岡山でも牛窓町では緑豆は「うわ」と呼ばれた。『聞き書 岡山の食事』より 撮影：千葉 寛

継いでいくことになれば、これほどうれしいことはありません。

ちなみに「日本の食生活全集」では緑豆は岡山県で「ぶんず」のほかに「うわ」という呼び方もあり（写真5）、香川県で「ぶどう豆」、愛媛県と三重県で「ぶんど」、滋賀県で「ぶんどろ」、広島県で「やいなり」、千葉県で「やえなり」、長崎県で「まさめ」、沖縄県で「青豆」などの呼び方で登場し、粥やぜんざいで食べることが記録されています。豆の食文化の広がりは今よりもバラエティに富んでいたように感じます。

（「日本の家庭料理」編集室 遠藤隆士）



みとりまんじゅう (福岡県)

材料 12個分

小麦粉	150g
砂糖	100g
水	50ml
重曹、水	各小さじ1
みとり豆のあん	300g
みとり豆	120g
砂糖	150g (豆の1.3倍)
水あめ	10g
塩	少々

作り方

- ①ボウルに砂糖と分量の水を入れて混ぜる。小麦粉、水で溶かした重曹を入れてこね、耳たぶくらいのかたさの生地をつくる。
- ②手水をつけ、生地を12等分にして丸める。あんも12等分にして丸める。
- ③丸めた生地の真ん中を押してくぼみをつくり、あんをのせる。生地をとじて腰高に丸める。
- ④蒸し器に入れて強火で12～13分蒸す。時間がたってかたくなったら再度蒸す。

【あんのつくり方】

- ①鍋にみとり豆とひたひたの水を入れ、強火で3分ゆでて渋切りする。

②鍋に①を戻し、豆の3倍量の水を入れ、弱火で豆の形をつぶさないように煮る。

③豆がやわらかくなったら、砂糖を加えてやや強火で煮る。焦げないようにへらでかき混ぜ、途中、鍋の周りについた蜜を水で濡らしたはけで丁寧に落とす。

④煮つまってきたら水あめを加えて煮溶かし、塩を加えて煮上げ、バットに広げて冷ます。

協力＝萩原郁子

著作委員＝三成由美

撮影＝長野陽一



みょうがぼち（岐阜県）

材料 30個分

【生地】

小麦粉（薄力粉）	400g
米粉	50g
砂糖	30g
塩	小さじ1（6g）
熱湯	500～600ml

【そら豆あん】

乾燥そら豆（皮付き）*	230g
砂糖	75g
塩	8～10g

みょうがの葉…………… 30枚

*サヤが黒くカリカリとした状態になるまで乾燥させたもの。翌年の種にもなる。

作り方

- ①そら豆のサヤをむき、たっぷりの水に一晩つける（倍に膨らむ）。
- ②ザルにあげて薄皮をむき、豆が浸る程度の水で約20分、粗くつぶれるぐらいのやわらかさになるまでゆでる。
- ③水をきり鍋に移し、砂糖と塩を加え、木べらでかき混ぜながら煮つめ、豆をつぶす。
- ④水けを飛ばしたら（プツプツと沸騰したら）火を止める。
- ⑤冷めたら冷蔵庫に入れ一晩おく。ホロッとかためのあんになる。
- ⑥みょうがの葉は水洗いし、ぬれ布巾で拭き、汚れを落とす。
- ⑦小麦粉、米粉、砂糖、塩はボウルにふるい入れて軽く混ぜる。
- ⑧熱湯をボウルのまわりにかけるように入れ、菜箸で手早く混ぜた後、手でこねる。こねすぎ

て粘りが出ると食感がかたくなるので、耳たぶ程度のやわらかさとする。

⑨生地を30個に分ける。1個は約30g。

⑩分量外の打ち粉（米粉）をしながら、生地を丸く薄くのばし、あん（16～18g）を包んで丸形に整える。やわらかい生地なのでやさしく包む。

⑪みょうがの葉の裏側を上に向け、根元から7～8cm部分にポキポキと折り目をつける。根元部分に生地をのせて巻きながら包み、蒸し器に並べる。

⑫中火で8分程度蒸す。生地が白く透き通ったら火を止める。

協力＝吉田智子

著作委員＝辻美智子

撮影＝長野陽一