

連載『伝え継ぐ 日本の家庭料理』から

## 第3回 豆とご飯

(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。これまで、豆とすし、豆とおやつについて取り上げましたが、今回は、豆を使ったご飯です。

ご飯の料理についてはこのシリーズの中では『炊きこみご飯・おにぎり』『どんぶり・雑炊・おこわ』『すし』の3冊に分かれています。豆を使ったすしは、2017年11月発行の『すし』に出ており、この連載の第1回で既に紹介しました。この2月に発行し

た『炊きこみご飯・おにぎり』(写真1)には、小豆を使った鳥取県の「小豆ご飯」、岩手県の「小豆まんま」、埼玉県の「つとっこ」、ほか、乾燥そら豆を使った徳島県の「茶ごめ」、大豆を使った兵庫県の「ならじゃご飯」、奈良県の「ふき俵」、香川県の「梅干し入り黒豆ご飯」、佐賀県の「えんどう豆のおにぎり」が収録されています。もち米を蒸かしてつくるおこわ、赤飯は『どんぶり・雑炊・おこわ』で取り上げますので、ここではおもにうるち米を使ったご飯の紹介になります。

## ■ハレの日も日常にもつくられた

## 小豆を使ったご飯

小豆入りのご飯というと、一般的には赤飯のことと思われがちですが、うるち米と炊いた小豆ご飯も全国各地にあります。

鳥取県では、地域によっては慶事にはもち米を使う赤飯、仏事にはうるち米を使う小豆ご飯と、場面によってつくり分けているようです。この小豆ご飯のレシピ(写真とレシピ＝p39)を紹介してくれた八頭<sup>やず</sup>地域では、お盆に仏様を送る「仏さん送り」、正月にお寺が檀家に挨拶回りをする「坊主

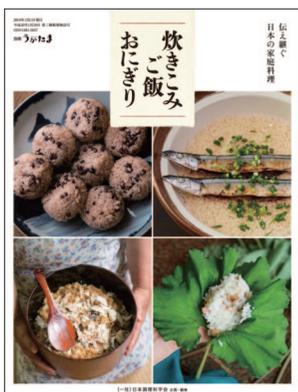


写真1 「伝え継ぐ 日本の家庭料理」第5回配本『炊きこみご飯・おにぎり』



写真2 岩手県遠野市の小豆まんま『炊きこみ  
ご飯・おにぎり』より 撮影：奥山淳志

礼」でもお供えし、小豆ご飯は仏事と密接に関わっているといわれています。

いっぽう、同じ小豆ご飯でも、岩手県遠野市の小豆まんまはおにぎりにし、田植えのこびる小昼（休憩の際の軽食）として食べられてきました。農作業の合間の食事なので、手が汚れていてもいいように、昔は朴葉で包んで食べたそうです。ただし、稲刈りの小昼はがんづきと呼ばれる黒糖入りの蒸しパンやふかしいもを食べており、小豆まんまは登場しませんでした。

昭和初期の食生活を記録した「日本の食生活全集」（発行＝（一社）農山漁村文化協会）の『聞き書 滋賀の食事』では、旧こかしょうちょう五個荘町での聞き書に、小豆めしを秋の稲刈りの際の小昼に食べてもらうという記述があります。岩手の小豆まんまは稲刈りでは食べませんが、ここでは食べており、

つくるタイミングは地域によって違うようです。

また、同じ旧五個荘町では「ほうそう痲瘡流し」といって、子どもの痲瘡（天然痘）が無事治ると、母親が小豆めしをおにぎりにして集落のはずれの川下にお供えしたそうです。ちなみに、はしかが治ったときは白飯をお供えしました。

同じく『聞き書 福井の食事』によると、福井県の旧上中町では、炊き上がったところが赤飯に似ているので、赤飯の代用にすることが多く、桃の節句、さなぶり（田植え後のお祝い）、稲の刈り始めなど年中行事にあたって、神仏をまつときに炊くことがあります。そのほか、宮崎県小林市では行事や祝いのときに、島根県旧斐川町ではだれかの命日や家庭内の行事にと、各地で何かの行事につけてつくられてきたことがわかります。

日常的に食べているのは、広島県の旧君田村で、仕事の区切りができたときに炊いたとあります。宮城県東和町では、同じ小豆を入れたご飯でも、もち米でつくる赤飯がハレの日の食べものであるのに対し、小豆めしは季節や農作業の節目の日などにわりあい気軽につくられていたそうです。

最初にあげた鳥取県の小豆ご飯の紹介では、おこわよりやわらかいので誰でも食べやすく、もち米を使う赤飯とは違い、前日から米を浸けておく必要がなく、蒸す手間もかからないので簡便な料理だとあります。小豆ご飯は、白いご飯と比べた場合はどちらかというとなんかのときにつくられる

ご飯ですが、赤飯よりもう少し日常に近い  
ご飯だったことがうかがわれます。

## ■初夏にしか食べられない

### 葉っぱで包む豆ご飯

小豆と米を栃の葉で包むのは、埼玉県秩父地方の「つとっこ」です（写真とレシピ＝p40）。地域によっては「つつっこ」とも呼ばれます。若くやわらかい栃の葉を使い、初節句のお祝いのお返しに配る豆ご飯です。もち米9合、うるち米3合と、もち米の割合が多いので一晩浸水させるのですが、ほかの小豆ご飯とは違います。ただし、このご飯は蒸しません。浸水させた米と煮た小豆を栃の葉で包み、稲わらでしばり、沸騰した湯の中でぐらぐらと煮るのです。できあがりはお小豆の赤さより、栃の葉から移る色が強く、ご飯はうっすらと黄色くなります。1回につくる単位は50個分と、最初からよそに配る前提になっているのも特徴でしょう。

そのほか、葉っぱで包む大豆ご飯もあります。奈良県山添村の「ふき俵」（写真3）は、炒り大豆を入れた塩味のご飯をふきの葉で包んだもので、三重県名張市でも同じものがつくられ、こちらは「さぶらぎご飯」と呼びます。これは田植えのとき、田の水口にお供えして豊作を願うものです。つとこと違うのは、葉っぱに包んで炊くのではなく、炊き立ての豆ご飯を葉っぱに包むことです。豆そのものではありませんが、豆の加工品であるきな粉を使うのは秋田県由利本荘市の「木の葉まま」。炊き立ての白



写真3 奈良県のふき俵。熱いご飯を包むと葉の色が変わりご飯に香りが移る（上）／包み方は山添村の農家で、料理上手の中山容子さんに教えていただいた『炊きこみご飯・おにぎり』より 撮影：五十嵐公

いご飯にきな粉をかけて朴の葉で包み、これも田植えの際のお供えにしました。

これらはいずれも野山の若葉がしげり始める頃につくられるものです。乾燥した豆を使うだけなら季節は問いませんが、みずみずしい葉っぱの味や香りが移った豆ご飯は、初夏ならではの味わいでした。

季節限定ということであれば、乾燥豆ではなく生の未熟な豆を使うえんどう豆のご飯なども、初夏限定の味です。佐賀県の有田では、6月1日は山のぼりの日となっていて、昔は休日でした。この日は仲間と旅行や同窓会などで集まり、その際には、ちょうど季節を迎えるえんどう豆をたっぷり入れたおにぎりがよくつくられたそうです。

### ■炒った豆を使う飯

乾燥した豆をご飯に使う場合、小豆などは前もってゆでておく必要がありますが、そら豆などは炒っておけば一緒に炊けます。

徳島県徳島市の「茶ごめ」（写真4）は、乾燥そら豆を炒って米と黄ザラメと一緒に炊きこんだ甘いご飯です。ご飯は茶色ですが、調味料に醤油は使っていないので、こ



写真4 茶ごめの乾燥そら豆は褐色になるまで炒り、湯に浸してから炊く 撮影：長野陽一

れは炒った豆とザラメの色です。徳島市は和三盆の産地、板野町が近かったので砂糖は手に入れやすい環境でしたが、やはり貴重なものでしたから、お客さんを迎えるときや田植えの手伝いに来た女性たちに出すお茶うけ、お彼岸や法事のお供えなど特別な日のごちそうでした。ご飯はほんのり甘く、そら豆は栗のようにほくほくした食感です。子どもたちも好物で、「赤いごはんの甘いの炊いて」と言ってねだる子もいたそうです。

炒り大豆の割り豆といりこを炊き込んだ醤油味の「ならじゃご飯」は、兵庫県姫路市周辺でつくられてきたもので、とくに女の子が生まれたときのお祝いとして親戚や隣近所に配ったそうです。男の子が生まれたら赤飯で、女の子だったらならじゃご飯を炊いたといいます。

豆の入ったご飯を近所に配る風習は、赤飯が代表的ですが、ここでは、前述の埼玉県の「つとっこ」もその一つといえます。

おもにハレの日につくられるもち米と豆を組み合わせたおこわと違い、うるち米と豆のご飯はつくる場面も幅広く、今なら炊飯器で簡単に炊けるので、もっと日常の食卓に登場させたいものです。

（「日本の家庭料理」編集室 中田めぐみ）



## 小豆ご飯（鳥取県）

材料 4人分

米	3合
小豆の煮汁+水	3カップ (600ml)
小豆	1/3カップ (50~60g)
塩	小さじ2/3

### 作り方

- ①鍋に小豆と、小豆がかぶるくらいの水（分量外）を入れて火にかける。
- ②沸騰したら火からおろし、煮汁を捨て、水2カップ（分量外）を加えて火にかける。沸騰後10分ほど弱火で煮る。小豆と煮汁を分けて冷ます。
- ③米を洗い、ザルにあげて30分ほどおく。
- ④炊飯器に米と②の小豆を入れる。煮汁と水、塩を加えて炊く。

協力=陰山喜代美、福井富美子  
著作委員=松島文子、板倉一枝  
撮影=五十嵐公



## つとっこ (埼玉県)

材料 50個分

もち米	9合
うるち米	3合
小豆	290g
トチの葉	約100枚 (1個あたり2枚)
わら (しゅろ)	50本

### 作り方

- ①もち米とうるち米は洗って一晩水につける。小豆はくずれない程度に煮る。
- ②米と小豆の水けをきってよく混ぜ合わせる。
- ③トチの葉は両面をきれいにぬれ布巾でふき、2枚重ねる。表を上にして小豆の混ざった米を大さじ2杯くらいずつ中央におき、縦に葉を重ねて端を折り返して包む。両端を折りながら、箱形に整える。
- ④わらでしばる。わら (根元の方) を葉脈に沿わせ、押さえている親指をはさんで斜め上に巻いて、上からぐるぐると3周巻く。端を、親指をはずしたすき間に通してとめて、反対の端を引っ張ってしめる。

- ⑤深めの鍋に平らに並べて入れる。かぶるくらいの水 (分量外) を加えて落とし蓋をし、つとっこが浮いてこないように重しをし、湯の表面が沸騰している状態で約45分煮る。途中で湯の量を確認しながらいつもかぶるくらいに保つ。
- ⑥米がやわらかくなっていればできあがり。湯をきってザルなどに並べて水けをきって冷ます。

協力=本田隆一、新井八千代、新井幸恵、黒沢政子、黒沢隆治  
著作委員=名倉秀子  
撮影=長野陽一



## 茶ごめ (徳島県)

材料 4人分

米…………… 3カップ  
そら豆のゆで汁  
…………… 3.5カップ強 (720ml) (米の1.5倍重量)  
乾燥そら豆 (大豆や黒豆でもよい)  
…………… 1カップ (110g)  
黄ザラメ…………… 1/2カップ (100g)  
塩…………… 少々

### 作り方

- ①そら豆は、ほうろくか鉄製のフライパンで茶褐色になるまで丁寧に炒る。
- ②鍋に水4カップ (分量外) を入れて沸かし、火を止める。80～90℃になったら①を入れる。30分程度つけてから火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③②をザルにあげてゆで汁とそら豆を分ける。そら豆は皮をむく。
- ④炊飯釜に洗って水をきった米とそら豆、そら豆のゆで汁、黄ザラメ、塩を入れて炊く。

協力＝山崎妙子、村澤寿美子  
著作委員＝長尾久美子、近藤美樹  
撮影＝長野陽一