

連載『伝え継ぐ 日本の家庭料理』から

第4回 豆ともち

(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ます。これまで、豆とすし、豆とおやつ、豆とご飯をテーマにしてきました。最終回の今回は、『米のおやつともち』に登場したレシピを中心に、豆ともちについて取り上げます。

もちと豆の相性はよく、なかでも小豆はもちに欠かせないものです。紹介したレシピ全88品のうち豆を使ったものは40品、その中で小豆を使ったものは30品となっています。豆は甘いあんにすることが多く、もちと組み合わせておやつにしたり、お供え物にしたりしました。

■小豆のあんをまぶした半づきもち

本書では、杵や臼を使わずに、もち米やうるち米、里芋などを一緒に炊いてすりこぎなどでついてつぶしたもちを「半づきもち」と分類しました。この中には、飯をつぶして丸めたものに、小豆あんやごまあん、きな粉などをまぶしたお彼岸でおなじみのぼたもち、おはぎを含みます。春につくるとぼたもち、秋はおはぎと呼び分けるといわれますが、小豆あんのもちをぼたもち、きな粉をおはぎと呼び分けている地域もあり、名前はさまざまです。

愛知県尾張水郷地区ではおはぎ同様のもちを「おかまごんごん」と呼びます。炊けたご飯をお釜の中でごんごんつぶすからです。田植えの終わった農上がりや農作業の合間の小昼に出しました。



写真1 「伝え継ぐ 日本の家庭料理」第6回配本『米のおやつともち』

徳島県では、よもぎのもちにささげ豆や小豆のこしあんを入れて、きな粉をまぶしたタイプのものがあります。米粒は半分くらいつぶれるように半殺しにするから「はんごろし」。よもぎとあんの組み合わせは両方の味を引き立てます。はんごろしは季節を問わず、人が集まるときにつくったそうです。

和歌山県の「亥の子もち」は旧暦10月の最初の亥の日に食べるもちです。これは、もち米と里芋をついたもちを小豆のあんでくるんだものです。稲の刈り入れが終わった際の休みにつくり、収穫を祝いました。

ユニークなのは、茨城県の「三つ目のぼたもち」(写真2)です。これは、もち米のおこわをつぶさず重箱に詰めて、その上にこしあんを平らにのせたものです。飯を丸めたりする手間をかけずに、もち米と小豆あんの組み合わせを楽しめます。「三つ目」は、出産後3日目に食べさせることに由来しており、出産した女性の疲労回復と乳の出がよくなることを願ってつくられた祝い物です。最近では、店に注文したものを配る家が多いということですが、一つひとつおはぎをつくることを考えるととても簡単なので、もっと家庭でつくってもらいたいものです。

今は、半づきもちというと、お彼岸のおはぎがもっとも一般的かもしれませんが、かつては、お祝いや人寄せ、農作業の慰労などさまざまな場面で作られてきたものでした。たくさんつくって近所の人や親戚に配る、という話もたびたび出てきます。



写真2 茨城県鹿行地域の三つ目のぼたもち
『米のおやつ・もち』より 撮影：五十嵐公

それだけもち米と小豆あんの組み合わせがごちそうであり、人と人のつながりを強める媒介物にもなっていました。

■意外とおいしい塩味のあん

あんというと、甘いものと思われがちですが、甘くないしょっぱいあんを使ったもち菓子も出てきます。

埼玉県の「塩あんびん」は、塩味の小豆あんをもちで包んだ大福です。塩味なのは昔は砂糖が入手にくかったためです。塩あんは砂糖の入ったあんより粘りが少なく、やや淡く白っぽい色です。小豆があっさりしていてこれはこれでおいしいものです。昭和40年代頃までは収穫のお祝い、祭り、お彼岸など行事のたびにつくられていたようです。

塩あんを使ったレシピは『米のおやつ・もち』では、塩あんびんしか出てきませんが、昭和初期の食生活を聞き書きした「日

本の食生活全集」では、北海道から佐賀県まで全国各地で塩あんを使ったもちが出てきます。「日本の食生活全集」の15巻『聞き書 新潟の食事』にある佐渡島での聞き書きに、夕食で、くず米の粉にもち米の粉を混ぜたものによもぎを入れてこねてつくったしいなだんごに、塩あんをかけていたという話が出てきます。「いつもは塩小豆をかけて食べる。砂糖は高いのでなかなか買うことができない。米一升一七銭に対して砂糖は一斤で一六銭する。ほんとうに、甘い砂糖小豆をいっぱいかけて食べたいと思うことがある」とあります。「伝え継ぐ日本の家庭料理」の聞き書きは昭和30年～40年代の食生活なので、昭和初期に比べて砂糖が安価で使いやすくなったことで、塩あんを使ったもちはだんだん家庭でつくられなくなったのでしょうか。甘いあんこが苦手な人もいますし、今は甘過ぎるお菓子は敬遠されることもありますから、しょっぱいあんはかえって歓迎されるかもしれません。埼玉県の塩あんびんも今は家庭でというより、地元の和菓子店で販売するものになっているようです。

佐賀県有田地方の「いろうしゃんもち」(写真3)はまた独特です。甘い小豆あんの入ったよもぎもちに、塩小豆がまぶしてあります。塩小豆はやわらかく煮た小豆に塩をして、すりこぎで軽くつぶしてつくります。やわらかいもちを食べる際、塩小豆のホクホクした食感がアクセントになる、ほかにはないおいしさだといいます。桃の節句に欠かせず、桃の花をそえてお祝いしま



写真3 佐賀県のいろうしゃんもち 「米のおやつ・もち」より 撮影：戸倉江里

す。これは、大正時代に「金ヶ江^{かねがえ}威郎^{いろう}」という八百屋で売り出したもので、店を始めた「いろうさん(の)もち」ということで、このように呼ばれるようになったそうです。金ヶ江という姓は朝鮮から渡ってきた人に多く、今の韓国にもよもぎもちに塩小豆をのせたものがあり、大陸とのつながりを感じるもちでもあります。

沖縄県の「フチャギ」は、ゆで小豆をまぶしたもちです。小豆は特に味つけしないで形が残るようにゆでたもので、これをもち粉で作った白いだんごにまぶします。宮古島では、黒小豆と呼ばれる宮古島産のさやいんげんの一種を使います。生産量は多くないので、市販の小豆より高値で流通しています。十五夜の供物、また仏壇や火の神にお供えにしますが、宮古島では入学祝い、成人祝いなどの祝いごとでもふるまわれます。味がシンプルなので、小豆ご飯のように主食として食べることもあるそうです。

■そら豆のあん

小豆以外の豆を使ってあんにしているも



写真4 沖縄県のふちやぎ 『米のおやつ・もち』より 撮影：長野陽一

のも見られます。

徳島県の「いももち」(写真とつくり方=p48)のあんは乾燥そら豆のあんです。いももちは亥の月(10月)の最初の亥の日に行なわれる「お亥の子さん」でつくられます。もち生地にさつまいもを混ぜ込んだものです。そら豆は昔はどの家でも田んぼの畔で植えていたもので、この地域で、あんというとそら豆あん。1年中使えるように乾燥させたそら豆を保存して、おはぎもつくりました。小豆のあんよりあっさりしているそうです。

調査した中では、和歌山県の「えべつもち」、島根県の「柏もち」のようにサルトリイバラの葉で包んだもちの中に入れるあん、鳥取県や長崎県の「ぼたもち」のくるむあんでもそら豆が使われていたという話が出てきます。今は乾燥そら豆というと、出回っているのはおつまみにするフライがほとんどですが、かつては身近な食材だったようです。

■あんを混ぜ込んだもち

小豆のあんに米粉を混ぜて蒸し、笹の葉で包むのは、青森県西北五地域の「笹もち」(写真とつくり方=p49)です。小豆を煮たところに、ザラメと塩を加えて煮汁が少し残った状態でだんご粉を入れて混ぜます。これを成型して蒸したもちを笹で包みます。サイズのそろった青々とした幅広の笹がとれるのは初夏なので、その時季限定のもちでした。最近は笹を冷凍保存しておけるので、初夏以外にもつくられるようです。地元では農産物直売所などでも販売していますが、混ぜる小豆のあんはこしあんが多くなっており、粒あんで作る笹もちは貴重だといわれています。

滋賀県の「でっちようかん」もあんを混ぜるもちです。こちらは小豆のこしあんで、上新粉を加えて竹の皮に包んで蒸します。練りようかんは買うもので、でっちようかんは家庭でつくるものだったそうです。昔はあんと小麦粉を練っていたそうですが、今は上新粉を使うことが多いようです。

一部しか紹介できませんでしたが、本シリーズには、昔からつくり続けてきたさまざまな豆の料理が登場します。そのレシピの原型を伝えることは大事ですが、すべてが昔のままである必要はありません。その時代に合うように変えながら、実際につくって食べ続けてもらうことが本当の意味での伝え継ぐこと。これからも、さまざまな地域で家庭でつくり続けてもらえればと考えます。

(「日本の家庭料理」編集室 中田めぐみ)



いももち (徳島県)

材料 45個分

さつまいも	2.5kg
もち粉	140g
上新粉	210g
よもぎ (ゆでて水けをきったもの)	30g
砂糖	280g
塩	20g
きな粉 (うぐいす粉)	200g
そら豆あん*	1.5kg程度

*乾燥そら豆700gを一晩水につける。鍋に豆とたっぷりの水を入れ、やわらかくなるまで煮てザルにあげる。水を加えながら裏ごす。こしたものをこし袋に入れて流水中でよくもむ。こし袋から出したあんを砂糖600～700gを鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながら水分を飛ばして煮つめ、へらで鍋底をかくと跡が残るようにになったら塩3gと水あめ20gを加える。

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ②①をザルにあげ、蒸し器で蒸し、やわらかくなったらすりこぎでつぶし、もちつき機でつく。
- ③もち粉と上新粉、よもぎを加えてつく。ソフトボール大にちぎって丸め、蒸し器で20～30分蒸す。
- ④もちつき機でつき、まとまってきたら砂糖と塩を加える。表面がなめらかになったらつき上がり。つきすぎてハリがなくなった場合は、冷めるまでおいてからとり出す。
- ⑤きな粉を敷いたバットの上に出し、1個55gほどに分けて丸める。そら豆あんを1個35gほどに丸めてもちで包み、厚さ2.5cmほどの丸形に整える。

協力=加藤ハル子

著作委員=三木章江

撮影=長野陽一



笹もち (青森県)

材料 30個分

小豆	250g
水	750ml (豆の3倍重量)
〔 ザラメ	300g
塩	小さじ1
だんご粉*	500g
水	170ml
笹の葉	30枚

*もち粉とうるち米粉を混ぜたもの。ここではもち粉6：うるち米粉4を使用。

作り方

①小豆に水を加え火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で約1時間煮る。

②小豆が煮えたら、ザラメと塩を加え、さらに約1時間煮る。焦げやすいので火加減に注意。お汁粉くらいのゆるさで、煮汁が少し残る程度に仕上げ冷ます（できあがり1kgぐらいが目安）。前日の夜につくり一晩おくとちょうどよい。

③②にだんご粉を入れへらで混ぜる。小豆と粉が混ざりきらないうちに、水を少しずつ加える。ある程度混ざったら、白い粉がなくなるまで手でこね、耳たぶより少しやわらかいくらいにしとねる（よくこねる）。かたさは水で調整。かたいと笹にくっつきにくい。

④笹は塩（分量外）を入れた熱湯でさっとゆで、すぐ冷水にとる。これで殺菌され、色が鮮やかになり、香りも立つ。両面の水けを丁寧にふき、ぬれ布巾に包む。

⑤ぬらした蒸し布をせいろに敷く。③の生地を1個52～53gずつ丸め、やや楕円形にして並べる。20分ほど蒸し、色が濃くなり、つやが出たら蒸し上がり。

⑥もちが冷めて手につかなくなったら、笹の表にのせてくるむ。

協力＝工藤朝子、乳井栄子

著作委員＝下山春香

撮影＝五十嵐公