

# 札幌から豆ファン拡大中

豆・豆料理探検家 五木のどか

## ●札幌のお洒落スポットに、2021年OPEN

『Mame Kitchen® Maruyama』は、2021年8月に札幌市中央区の円山公園エリアに開店した。初めて店を訪れたのは2023年1月。今回も1月、雪の日に取材で店を訪れた。地下鉄東西線 円山公園駅から徒歩約5分、車道に沿って賑やかな通りを歩く。白い雪景色に白く四角いボックス、豆シルエットに豆の文字。「豆おにぎり」「豆ピザ」ののぼりと、たくさんの豆料理写真が出迎えてくれる。

『六花亭』のカフェやパン屋さん、お洒落なショップや飲食店が並ぶこの界隈は、札幌では優雅なエリアと認識されているようだ。マメキッチンでも落ち着きある女性客をお見かけした。「この店を知って毎日来てるの。3ヶ月くらいになるかしら… 笑」「法事の引出物にチーズケーキを添えたいから、人数分お願いします」「年末年始など、お店がお休みの前は買いだめして、冷凍保

存して食べてます」と、常連さんの熱量は素晴らしい。

店主で管理栄養士でもある谷口まどかさんは、意図して円山公園エリアに出店した。オープン以来、お客さまに合わせてメニューを増やし、テイクアウトを主体に、デリバリーにも力を注ぐ。



谷口まどかさん

## ●「スモーク豆のピザコッペ」に感激

その日のチョイスは3品。「豆とベーコンとチーズのまぜ込み！ オムライス（850円）」と、谷口さんおすすめの「スモーク豆」をトッピングした「豆ピザコッペ（600円）」、黄大豆とマンゴー&パッションフルーツ、ケールを合わせた「豆スムージー（Mサイズ・牛乳・580円）」を選んだ。

豆オムライスには黄大豆・黒大豆・きたロソソがたっぷり。少し焦げ目のつ

いた焼き上がりで、トロリととろけるチーズとご飯・卵がからみ、トマトソースの酸味がアクセントとなって、スイスイ食べ進む。

グリーンとオレンジの色のビタミンカラーで選んだ豆スムージーには、黄大豆50gが使われていた。大豆と牛乳はまろやかに、パッションフルーツの酸味、ケールの粒感がところどころにプチプチして、底にはマンゴーの甘さが潜む。見た目、味、食感ともに計算された完成度の高さ。濃厚で一気に飲み干すことはできない、しっかりおなかにたまる豆スムージーだった。

この日、私が最も感動したのが、スモーク豆のピザコッペ。黄大豆・黒大豆・小豆・手亡豆・きたロツソの5種類の豆にスモークの絶妙な芳しさ。「What a wonderful!」と、思わず英語のフレーズが浮かんだ。スモーク豆とオリーブとキャベツのバランスが、本当にワンダフルなのだ。ポロポロ転がりそうな粒ツブを、チーズでうまくまとめている。こぼしそうで、こぼれない。こぼさないように意識して食べ進める小さなスリルも心地良い。

豆をスモークすることでこんなにおいしくなることに驚いた。「3軒隣のハム&ベーコン専門店に蒸した豆を持ち込み、エゾヤマザクラのチップを使っ



マメキッチン マルヤマ



常連のお客さまが、いつものように豆おにぎり2つ(各330円)お買い上げ。



5種豆が入る「スモーク豆の豆ピザコッペ」600円／豆とベーコンとチーズの混ぜ込みオムライス850円／黄大豆・マンゴー&パッションフルーツ・青菜等のスムージー M 580円

てスモークしてもらっています」と谷口さん。パンも同じ通り沿いのお店のものを使い、自分がおいしいと実感するものを自分の豆料理に組み合わせ、自信をもって提供する。

この1食で、5種類の豆を食べることができた。

### ●本別の豆、北海道の豆を食材にして

店で使う豆は20種類ほど。大豆・小豆・金時豆・手亡豆… 北海道本別町を中心に十勝の豆を選んで使う。「日本一の豆のまち」が、本別町のキャッチフレーズだ。谷口さんは札幌出店前の5年間を本別町に暮らし、町内で豆の普及に努めてきた。

店では豆おにぎり・具だくさんみそ汁・チリビーンズ・豆ピザ・豆ピザコッペ・豆オムライス・ビーンズピクルスサラダ・豆スイーツ・豆スムージーに加え、豆入りローストチキン、世界の豆料理おせち、黒大豆ご飯の恵方巻など季節商品も提供する。

これほどの品数を谷口さん一人で仕込み、2人のパートスタッフと共に販売する。火曜日から土曜日までの週5日営業で、朝8時から店を開けている。

「豆の殆どはスチームオープンで蒸しています。茹でると水っぽくなるし、ご家庭では魔法瓶で温存して熱を入れるほうが、手軽でおいしいですね」と谷口さんは言う。豆おにぎりに使う場合、特に黒大豆や金時豆など色素を含む豆は米と一緒に炊き込んで、ポリフェノールの色も活用する。小豆も栄養を重視して茹でこぼしはしない。マメキッチンの豆料理に濃厚な豆の味がするのは、妥協のない調理法によるところが大きい。



群を抜いて一番人気の豆おにぎり／谷口さん提供写真

「豆は冷凍保存が効くので、ショックフリーザーを活用しています。スムージーや料理に使う豆、カレー等も計画的に下ごしらえし、冷凍保存すれば、品質を保ち、フードロスなく回せるんですよ」とも話す。

本別町の豆はマメキッチンでおいしく調理され、札幌の人たちと全国から訪れる豆好きな人たちに、喜びと共に食されている。

### ●「映える」豆料理を

マメキッチンを運営するにあたり、気をつけていることを訊ねてみた。「来店くださるお客さまの大半が、『豆はカラダに良いと分かっていても、自分で料理するのはちょっと…』とおっしゃいます。北海道は豆の産地だからみんなが豆好きで、どの家でも豆料理を作って食べているイメージがあるかもしれませんが、そうとは限りません。特に働く世代、子育て世代は手間がかかる豆を使わない。結果、子どもたちが豆を食べる機会も減り、苦手な子が増える。本別町での活動で、豆料理は『手間が掛かる』『バリエーションが浮かばない』という2つの課題があると分かり、様々な豆料理を手軽に食べていただけるように工夫しています」。

「若い世代の嗜好に添った『映える』料理を心がけています。蒸すことで豆の色をなるべく活かし、肉や魚や卵・野菜・フルーツと合わせ、色彩豊かに、栄養バランスも考えながら、まずは『おいしそう』と思っていただけるように、キラキラした新しい豆料理をご提供しています」。

「常連のお客さまに飽きられないように、常にワクワクする豆料理のバリエーション、季節メニューやイベントなども臨機応変に展開しています」。

「Uber や Wolt などのデリバリーサービスのお客さまには、お会い出来ない分、手書きのメッセージを添えて感謝を伝えるようにしています」。

「元々がイベントター上がりですから、人に喜んでもらう、楽しませることに意識が向きます。企画やPOP作成・SNS発信等が得意ですから、広告費をかけず、出来る限り自力でやっています」。

### ●札幌から東京、大阪でキャリアを積み、本別町に移住

職歴や経歴についても訊ねた。札幌市に生まれ、短大は家政科（食物栄養専攻）を卒業したのち、興味があったイベント関連の会社に就職するため上京。イベントディレクターやCMキャスティング業務などに従事し、東京・札

幌・大阪と約10年、職場を変えながら広告やイベント業界に身を置いた。

とにかく働いた。よく働いた。朝から夜中まで、イベントの仕事は土日祝ほど忙しい。大阪在住時には体調を崩して入院し、30歳を境に「このままでは、いけない」と食生活の見直しを始めた。学生時代に栄養士の資格を取得していたこともあり、食の大切さを知っていた。

32歳で出産。子育てと仕事で忙しく過ごす中、長男が小学校4年生の時に不登校に。谷口さんは、息子さんの教育環境を変えるため、小規模校のある地域への移住を考えた。地元・札幌と2~3時間で行き来できる場所を探した。

そして、最終的に選んだのが北海道十勝の本別町、「日本一の豆のまち」だった。自身は特に豆が好きだったわけではなく、どちらかと言えば、あんこや甘くした豆、納豆・豆乳も苦手だった。が、「せっかくだから、豆のことを学んでみよう」と、豆と向き合い始めた。

あちこちの畑に豆が育っているものの、町民はさほど豆を食べない。「日本一の豆のまち」に関わるうちに疑問が湧いてきた。何をもって、日本一とするのか？ 町民にとってなぜ、豆料理が身近ではないのか？ 学校給食に豆料理が出ると、子どもたちが残した豆でタワーができると耳にして驚いた。「それではもったいない」と、イベントター氣質が騒ぎ、誰から頼まれるわけでもなく、自主的に豆のPR活動を始めた。

本別町で谷口さんの豆人生が芽生えた。本別町でなかったら、豆に意識は向かなかったかもしれない。

## ●「豆活」の積極推進

会社勤めと自主イベントの開催。特技を活かして豆のまちでの志を貫く谷口さん。メニュー開発や、豆キャラクター、豆ソングもつくった。本別町在住の5年間での豆企画案件は約50件。次第に彼女の周りには、生産者さんや豆好きな人、理解者など、応援してくれる人が増えていった。

メディアからの引き合いも多く、動くほどに豆＝北海道の担い手のようになっていった。豆の知識と経験、豆つながりの人の縁をたくさん携え、札幌への転居を機にビジネスへの転換を考えた。

店を出すことはリスクを伴う。豆のある暮らしが生きること、食べること、人と関わることをすべてに直結する。だからこそ、札幌での出店は彼女の本気度を示し、更なる関心を集めた。



コロナ期の飲食店が苦戦する中、テイクアウト主体の業態で出店。デリバリーやEC事業、催事出店など、次々に新たな取り組みを続けてきた。

2023年4月に、大阪の『阪急うめだ本店』で催事出店とトークショーに登壇されたのを応援に行った。豆料理をつくり、「豆活」を唱え、本別町を知らない人たちに本別町の豆

を積極的に勧め、豆のおいしさと栄養バランスに優れていることを紹介する谷口さんは、「豆の精」のようだった。

昨年10月には、あずき博士として知られる加藤淳先生からの声かけで「豆活!! HOKKAIDO（北海道豆類品質研究普及協会）」に参画し、設立イベントを開催。今年の1月下旬には、豆活の契機となった本別町で凱旋セミナーと豆を使った健康レシピの実演試食会を行うなど、あちこちからの引き合いは止まるところを知らない。

「豆の魅力と可能性を、もっともっと多くの人たちに伝えたい」と店に立ち、一人ひとりのお客さまに丁寧に向き合う。

### ●また、食べに行こう

取材に伺った日、無理をお願いして店舗奥の厨房を見せていただいた。厨房には調理台を囲むように、豆を蒸すスチームオーブン、ガスコンロ、冷蔵庫、冷凍庫などが収まっていた。

谷口さんはここで豆を仕込み、料理を作り、ショックフリーザーで急速冷凍し、準備を調える。朝8時開店のために早朝から仕込みをし、お客さまをお迎えする。朝、昼、夕、異なる層のお客さまがマメキッチンに訪れる。だから、新メニューも随時増えていく。

初めて訪れた際はイートインで、福白金時が入ったカレー味の豆おにぎりと同量汁をいただいた。同じ日に、6種類の豆を使ったチリビーンズドッグと黄大豆・栗豆・きたロソが入った豆サラダ、金時豆のスムージーをテイクアウトした。どれもボリュームがあり、腹持ちが良い。あんなに豆だらけなのに、うんざりすることがない。味や食感、見た目の印象がバランスよく食欲をそそ



大阪で「あずき博士」加藤先生とのトークショーに登壇

り、食べ終わる前に「次は、アレを食べよう」と思わせてくれる。

梅田での催事でも、チリビーンズドッグと豆スムージーを味わった。全メニュー制覇には程遠い。あと何回通えば達成できるだろう？

マメキッチンのような店が日本各地に増えていけば、豆のおいしさを実感し、豆好きになる人がもっと増えるだろう。しかし、こんなに大変なことをビジネスとして長くやり続ける飲食店は少ない。かつて東京と福岡にあった豆料理の店は、残念ながら閉鎖した。東京にもう1軒続く豆料理店は、イートイン営業のみ。業務用の豆水煮や蒸し豆ではなく、自店で水戻しした豆を加熱調理して料理に使う飲食店は、そう多くない。

谷口さんは「この先も店舗を継続、発展させていけるよう、開業3年を機に経営ということを真剣に考えて行動していきます」と結ばれた。いっそうの活躍に期待したい。

※文中の表示価格は2024年1月現在のもの。消費税（軽減税率）8%を含んでいます。

**Mame Kitchen® Maruyama** 北海道札幌市中央区北2条西25丁目1-1

<https://mamekitchen.jp>



かつてテイクアウトで味わったチリドッグ(黒千石・黄大豆・小豆・きたロツソ・手亡豆) / 金時豆入りのスムージー / ビーンズピクルス(大豆・栗豆・きたロツソ) サラダ