

岩手県の豆・豆料理探検

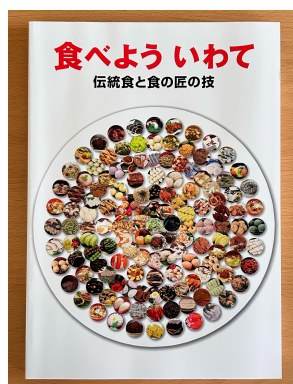
豆・豆料理探検家 五木のどか

●岩手県の食文化と「食の匠」

北海道に次いで、日本一大きな県である岩手県は四国の4県を合わせた広さに匹敵すると聞く。雑穀の産地としても知られ、郷土料理を検索すると「あずきぱっとう」「へっちょこだんど」「豆すつとぎ」など、いくつかの豆料理がヒットする。ユニークな名前の甘味と、現地でなければ味わえない豆料理を、本場で味わってみたいと願ってきた。

岩手県への初めての豆・豆料理探検は、下調べから。ネットであたりを付けて、県庁・市町村役場・観光協会・道の駅・産直販売店等に片っ端から連絡を入れ、気配をたどった。

下調べ中に県庁内に農林水産部農業普及技術課という課があり、そこで「岩手県 食の匠」なる郷土料理のプロフェッショナルを取りまとめる部署があることを知った。岩手県の伝統食と食の匠の技術を編纂した冊子「食べよう いわて」の販売もされている。この本のおかげで、また新たに岩手の未知なる豆料理を知ることができた。上席農業普及員の内田さんにたくさんの情報をいただいた。



「食べよう いわて」2,500円／
岩手県農業改良普及会 発行



盛岡・開運橋より岩手山を望む

岩手県の食文化はおおよそ5エリアに大別され、豆と雑穀類が豊かなのは、二戸や九戸などの県北^{けんぼく}エリアであることを知る。県内に点在する豆加工品が集結するのは、県庁所在地でもある盛岡近辺。伊達藩由来の餅文化とずんだの影響が色濃い県南部。加えて、せっかく岩手を探検するのだから、かねてより念願している「かもめの玉子」の『かもめテラス』～三陸海岸も訪ねてみることにした。

●道の駅を巡る

岩手県の移動は新幹線「はやぶさ」をメインに、バスとタクシーやレンタサイクル、知人の車を活用。探検初日は、道の駅と三陸エリアを回った。立ち寄ったのは『道の駅 種山ケ原』と『道の駅 高田松原』。岩手県産の豆は大豆が2種、「青豆（青大豆）」と肌色の「大豆」を発見。ほかに北海道産の紫花豆・白花豆・小豆・黒豆・金時豆が並んでいた。

地元野菜や海産物、土産菓子に目移りしながら、豆っぽいのを探す。明るく広々と整備された陸前高田の道の駅では、ちくわの納豆詰めフライ「なっちく」、冷凍食品「ほろほろチキンと豆のカレー」、薬^{やく}飯^しを見かけた。

薬飯は大豆・アーモンドスライス・ひまわりの種・ナツメ・栗・銀杏などたくさん種のモノがトッピングされたシナモン風味のおこわ。醤油と黒糖・蜂蜜で甘く味付けされた薬飯なる食べ物を初めて口にし、初日から収穫アリ！



道の駅 種山ケ原で見かけた岩手県産大豆。青豆は、豆すつとぎの必需品



大豆やナツメ、ナッツ類が入る「薬飯」。道の駅 高田松原にて

●『かもめテラス』にて

岩手県にお邪魔する際には…と心していた県を代表する銘菓「かもめの玉子」の三陸菓匠さいとう総本店『かもめテラス』。個人的な思い出入れは置い

ておくとして、銘菓の黄身あんは大手亡豆の白餡に卵の黄身を合わせたもの。国産しか使わないとのことだから、全国区の土産菓子に使われる北海道産 手亡豆の消費量はいかばかりか？

かもめテラスには十種類以上はありそうな「かもめの玉子」全種類と、小豆や金時豆を使った食品が多数並んでいた。元は『齊藤餅屋』として始まったお菓子屋さん。かもめテラスでは、豆大福やみたらしだんご、金時豆パン、きなこ揚げパンも販売。岩手の人は金時豆が好きなのだという話も耳にした。

この店限定の「かもめソフト」は、黄身あん仕立てのモンブラントッピングに羽チョコが2枚、甘いあんことサクサク生地の対比がおいしかった。



◀かもめテラス限定のかもめソフト。黄身あんのうねうねが美味

●盛岡『賢治の大地館』と『もりおかん』

翌日、大船渡から盛岡へは早朝7時台のバスに乗車し、2時間20分。1日2往復のバスは観光客にも住民にも貴重な足となる。震災で被災した三陸鉄道は立派に復活しているが、今回の探検では乗る機会なく次回に持ち越し。

高速道路を経由して盛岡へのバス移動中、県民愛の象徴・岩鷲^{がんじゅさん}山が見え始めた。岩手山の山肌に鷲が飛んでいるような雪解け具合を称して岩鷲山と呼ぶのだと教わった。

盛岡で目星を付けたのは、クロステラス盛岡1Fの『賢治の大地館』とイオンモール盛岡内『ふるさと百貨 もりおかん』。どちらも岩手を代表する食品や土産類が多数販売されている。

まずは、賢治の大地館からリサーチ開始。軽米町『高常商店』の豆や雑穀類、岩泉『しだれ食品』の凍豆腐、盛岡市『戸田久餅店』の「ささぎ赤飯」、

岩手県産 黒平豆を使った久慈『竹屋製菓』の黒豆 南部 甘なっとう・煎り黒豆・大豆 甘なっとう・煎り青大豆、片っ端から記録して、その内のいくつかを購入。

『雫石創作農園』の「蒸かし豆 ふっくらこ豆」シリーズ 黒豆・大豆・あずき・いんげん・花豆・三色豆、うま煮豆（黒豆）、大豆・黒豆・小豆をトマト味やしょうゆ味にした「ドレッシング豆」、小豆といんげん豆にりんごを合わせたドレッシング豆などを、すぐに食べられるよう袋詰め、瓶詰めにした豆食品も見つけた。もう、このあたりで頭がクラクラ、目がランラン状態に陥る。

探し求めた「あずきばっとう」も、こちらで見つかった。宮古名物『ハニー食品』さんのもの。季節商品で、そろそろ終い時期のようだった。セーフ！

だいぶヘトヘトのまま、次なる目的地へ徒歩＋バス移動。郊外のイオンモールは広大で、『もりおかん』にも「まめぶプリン」など、気になる盛岡名物が豊富に揃っていた。郊外型コンビニほどの面積だった。賢治の大地館と被る商品もあれば、こちらだけのものも…。

下閉伊郡山田町の『荒川農産物加工組合』で作られた「豆すっとぎ」、竹屋製菓の黒豆ゼリー、盛岡納豆、花巻納豆、次から次に「これでもか」というくらい豆食品が目に入った。眼福である。

二戸への移動前に、盛岡駅で2軒の「豆銀糖」と即席の「めかぶ納豆汁」を購入。世界に翔く夢和菓子『芽吹き屋』さんの豆大福や、あん入りくるみだんごも買って、販売員さんと話し込んだのも良き思い出となる。

さすが、県庁所在地。たったの3箇所、これほどたくさんの豆食品を知ることができた収穫多き一日だった。



賢治の大地館にて購入した「ささぎ赤飯」。金時豆が入る長岡赤飯と似ている



念願の「あずきばっとう」



盛岡市『賢治の大地館』『もりおかん』にて購入した郷土食の一部



二戸 四季の里で味わった「きびお汁粉(へちよこだんご)」

●いざ、豆と雑穀の本場・二戸へ

最終日に、^{くのへ}九戸の食の匠さんを訪ねるにあたり、新幹線移動で二戸に前泊。駅ビルに入る『なにゃーと物産センター』を覗くべし、との情報に足を運んだ。こちらでは、豆関連もあったと思うが、雑穀や南部煎餅の類いが目に入ってきた。海産物や地酒も興味深かった。

夜は「豆と野菜の麻婆豆腐」をマークしていた中華屋さんへ。運悪く、花見あとの振替休業のようで、味わうこと叶わず。残念ではあるものの、お腹と脳はホッとした。麻婆豆腐に入る豆が何だったのか、気になるところである。

●食の匠 桂川祥子さんの台所へ

「食の匠」は岩手県知事が認定する、地域の食文化や郷土料理に関する知識・技術を受け継ぎ、情報発信と次代への伝承ができる人をいう。2023年末までに301人・団体が認定されている。今回訪ねた桂川祥子さん(75歳)も、その一人。桂川さん宅へは、前述の県庁 食の匠担当・内田さんが同行してくださった。二戸駅から県北バスに30分ほど乗ると、九戸郡九戸村に着く。

桂川さんは二戸市・一戸町・軽米町・九戸村の食の匠の組織「カシオペア食の技研究会」の前会長であり、九戸村食生活改善推進員協議会の会長を長く務めておられる。郷土料理に精通し、自ら何種類もの豆や野菜を育て、豆を使った料理のレパートリーも多い。

ご主人と二人暮らしの台所には大きな冷蔵庫が2つあり、山菜や木の実などの食材も下処理をして冷凍ストックされていた。嫁いだ娘さんたちやお孫さんたちも、桂川さんの料理を楽しみに集まって来られるようだ。

青森県に近い九戸村は冷涼な気候で、山林が多い。鶏のブロイラーでは全国有数の生産量を誇る。農業・林業・畜産業が盛んな地域だ。



岩手県 食の匠 桂川祥子さん



岩手の郷土食・下調べから食の匠取材までお世話になった内田愛美さん(岩手県庁 農業革新支援担当)

●桂川さんの「豆すつとぎ」と「麦じょうす」

事前に電話打合せして、桂川さんには青大豆で作る「豆すつとぎ」と、麦雑炊にいんげん豆が入る「麦じょうす」を作っていたいただいた。下準備をして、調理段階から見せてくださった。

「豆すつとぎは青豆で作る人が多いけど、私は黒豆でも作ります」と桂川さん。茹でた豆を熱いうちにフードプロセッサーにかけ、茹でておいたもちきび、米粉・砂糖とともに、手際よく混ぜ合わせて形作る。豆300gに対し、大さじ2杯強の塩を入れて茹でることで、豆の甘みを引き出すのだそう。

青大豆と黒大豆の2色の豆すつとぎは、それぞれの豆の個性が口の中いっぱいに広がった。出来立てを切って、その場で味わわせていただく、何と贅沢なことかと、何切れも手が伸びた。ふるさとの味は、心に沁みた。

「豆すつとぎ」は「豆しとぎ」とも云うそうで、要冷蔵で3日ほど日持ちする。昔ながらの手間がかりな甘味のせいか、県外まで広く知られてはいないようだ。「少し乾いたものを炙って食べるのも美味しいですよ」と教わった。

「麦じょうす」には、押し麦と大根・人参・青菜に加え、「手なしささぎ」が使われていた。手なしささぎは、見た目は手亡豆のようだが、独特の複雑な味わいに感じた。トロミを醸し、少しザラつきが残り、豆のやわらかな旨

みと味噌の味わいが調和して、雪深い東北ならではの身体が温まる料理だなと思った。「この辺りでは米がとれなかったから、雑穀や豆、麦などを使った料理を工夫して作り、大事に受け継いできたのです」と内田さんからもお聞きした。

九戸のおふくろの味、郷土料理。京都在住の私は、義理のお母さんの台所にお邪魔して料理を習うような心持ちで取材させていただいた。途中途中で耳にした「わっこえる（吹きこぼれること）」「色が目ぐさい（色が悪いこと）」「がさばる（場所をとること）」などの方言も、思い出となった。

麦じょうすは帰宅して自宅で作り、桂川さんが持たせてくださった豆すつときは幾人かに試食してもらった。九戸の甘味は、京都や大阪でも「素朴でおいしい」「黒豆バージョンが好き」「青大豆はコーヒーに、黒豆は緑茶に合わせたい」など、皆に好評だった。

自分で調べ、足を運び、人に会い、話を聞いて、土地の空気を吸って味わった食べ物は忘れない。桂川さんや内田さん、大船渡市のKさん、二戸市観光ツーリズム協会の高村さん、芽吹き屋の三浦さんほか幾人にもお世話になった。よく食べ、豆製品を買い集め、今回の豆探検もすこぶる充実した時間を過ごすことができた。岩手県もまた豆つながりの好きな土地として胸に刻んだ。

帰ってから日持ちの短い順に味わい、岩手の食文化を体感する日々が続いている。最後に、桂川さんから教わった2品のレシピを記載し、残しておきたい。



桂川さん作「豆すつとぎ」

豆すつとぎ（豆しとぎ）

<材料 約8本分>

- ・青大豆、または黒大豆 乾燥 300g
- ・米粉 300g
- ・もちきび 30g（豆の1割）
- ・上白糖 250g（好みで量調整）
- ・塩 大さじ2〜3

<作り方>

- ① 豆を1晩水浸けして戻す。
- ② 熱湯2Lに塩を加え、戻した豆を茹でる。
- ③ 大きめの容器に米粉と砂糖を混ぜ合わせ、茹でておいたもちきびを加

え、混ぜておく。

- ④ 茹でた豆を湯切りし、フードプロセッサーで細かく潰す。潰し加減は細かくしたものと、とても細かくしたものの2段階にする。豆粒を意図的に少量残し、存在感を出す。
- ⑤ ③に潰した豆を合わせ、ダマを潰しながら混ぜる。陶芸でこねるように、練るように、生地を中に入れ込んでいくようにこねる。パン作りの生地を叩きつける時のように、容器に生地を打ち付ける。
- ⑥ 全体がしっとりまとまるくらい10分ほどこねたら、150gずつ軽量し、好きな形に整える。桂川さんのは、だし巻き玉子の薄型のような形だった。
- ⑦ 乾かないよう速やかにラップで包み、食べる前に好みの幅に切って盛りつける。

※保存は冷蔵庫で3～4日ほど、冷凍すれば1ヶ月くらい日持ちする
乾燥したものを焼いて食べても、おいしくいただける



桂川さん作「麦じょうす」。手なしささぎ(豆)が入る

麦じょうす (麦炊)

<材料 5～6人分>

- ・押麦 1カップ
- ・いんげん豆 茹でたもの 1カップ
- ・人参 30g
- ・大根 150g
- ・大根葉 15g
- ・昆布+煮干しの出汁 5カップ～
- ・みそ 大さじ2～3

<作り方>

- ① 豆は1晩水浸けし、戻して茹でておく。押麦は1晩水浸けしてふやかす。
- ② 煮干しの頭を取って、昆布とともに1晩水浸けして出汁を引く。
- ③ 鍋に②を入れ、少し加熱して昆布と煮干しを取り除き、戻しておいた麦を炊く。塩は入れずに、沸騰したら中火に落とし、やわらかくトロミが出るまで加熱する。
- ④ 人参は8ミリ角に、大根は15ミリ角に、大根葉は5ミリ幅に切る。
- ⑤ 麦を茹でている途中で、人参・大根を加え、やわらかくなったら豆水煮を加えて更に煮る。
- ⑥ 麦と豆のトロミが出てきたら、みそを加えて調味。
- ⑦ 最後に大根葉を加え、軽く混ぜ合わせて火を止める。

※雑炊として食べたり、みそ汁代わりにしたり、ご飯にかけて食べたり、小
昼(おやつ)に食べたりと、様々な食べ方で親しまれている。