

豆料理 食べ歩き・東京篇

豆・豆料理探検家 五木のどか

●東京で、豆料理を食べられる店をご存知ですか？

豆、豆菓子、豆料理、和菓子、豆スイーツ…、目に入る豆つながりの食べ物はすべて味わってみたいと思う。そして、可能な限り、自分でも再現してみたい。そんなわけで、日々、豆を試し続けている。

昨日、栗豆と前川金時のシロップ浸けを仕上げた。黒大豆と大豆ミートを使って茄子みそを作った。今日は、小豆と米こうじで発酵あんこを作っている途中。外で食べる豆料理や豆スイーツは、いつしか豆活用のヒントになる。

世の豆好きな人たちは、どのように豆料理を味わう機会を得るのだろうか？自分で料理をしない人にも、豆料理を気軽に口にしていただけるように「豆料理を味わえる店リスト」のイメージで、情報共有ができればいいなと思った。

手始めに、これまでストックしてきた豆料理店リストに、友人知人からの情報も加え、食べ歩きデーを設け、アポイントを入れ続けた。今回は取材を受けてくださったお店4軒を中心に紹介したい。

●大手町『FALAFEL BROTHERS』

ファラフェルブラザーズは、大手町フィナンシャルシティ・サウスタワーの1Fに在る。東京メトロ 大手町駅からA1出口を目指し、地上に上がると大手町仲通りに面した一角。ややこしい地下街をグルグル巡ってたどり着いた。

ファラフェルサンドとフムスを両方味わいたくて、助っ人のYさんをランチに誘った。料理は店内で食べることもできるし、テラス席も用意されている。加えて、ビルの集合庭となるオープンエアな空間に座して、ひよこ豆製のファラフェルを堪能することもできる。

私たちのオーダーは、「ハーフサンドセット」1,050円と「フムスプレートセット」1,300円、サイドメニューにレンコンフライとスープ、ホットとアイスのコーヒーをチョイス。注文は手間だったが、テラス席に陣取ってセットが届くとシェアしながらウキウキ味わった。

ファラフェルはイスラエルの国民食。ひよこ豆製のヘルシーなコロケだ。

家庭では、水戻した豆をハーブ類と共にフードプロセッサーで細かく潰し、香辛料や調味料を加えて丸め、油で揚げる。ここでは、タブレット型のファラフェルが葉物野菜と一緒にピタパンに入り、たっぷりのオリジナルソースで味わう。香ばしくカラッと揚げたファラフェルに、ホロッとほぐれるひよこ豆の食感。マヨ系のソースが絡み、ふかふかのピタパンと相性が良い。

ひよこ豆で作られたフムスプレートは想像よりなめらかクリーミー。ファラフェル1個と数種類の豆がトッピングされていた。スパイシーなグリーンピース、レッドキドニー、ひよこ豆水煮…。こちらもピタパンに挟んでいただく。海外の豆っぽい食べ物の中では、日本人好み味わいだと思う。

インドやイスラエルのお客さまが多いと聞いた。ランチタイムは、オフィス街からビジネスマン風男性や、働き者女子っぽい方たちも足を運ばれていた。初めて訪れるお店は勝手が分からず戸惑うが、この店は外国人のフレンドリーな男性スタッフが笑顔で迎えてくれた。迷って質問しても、面倒くさらず答えてくれるのも好感度が高い。

FALAFEL BROTHERS 大手町・六本木・渋谷・原宿に店舗あり

▶大手町店 千代田区大手町1-9-7 フィナンシャルシティ サウスタワー1F
11:00~22:00／土曜のみ ~21:00／日曜定休



ファラフェルブラザーズ大手町店



3種の豆を味わう「フムスプレートセット」

●神楽坂『homeys HOTDOG STAND』

こちらのお店はテレビ番組で見て、機会があればとメモしておいた店。ホットドッグに使う豆を、業務用ではなく自店で水戻しして茹でられていることに興味を覚えた。おそらく全てにおいて、一つひとつを丁寧に作られているお店なのだろうと期待して出向いた。

最寄りは大江戸線の牛込神楽坂駅。A1出口を右方向へ3分ほど歩くと、牛込北町交差点左にホットドッグマークが見つかる。2020年9月にオープンしたhomeysの2号店、『homeys HOTDOGSTAND』の竹谷智美さんとスタッフが迎えてくださった。

大きな鉄板にジュウジュウと、ソーセージやホットドッグ用のパン、具材が温まる音。いいニオイ。パンはプレーン・黄色いレモン・赤いちり・黒いライ麦の4種類から選ぶ。私は黄色いレモンのパンをチョイス。具材はもちろん、チリビーンズだ。うれしいことに、18種類のホットドッグの中で一番人気と聞いた。住宅街の老若男女、幅広い世代の常連さんが訪れる。

チリビーンズにはレッドキドニー・ひよこ豆・白いんげん豆（アメリカ産、または北海道産）が使われている。それぞれ別々に水戻しし、なんとこの鉄板に鍋を据え、茹でている。それぞれ茹で時間が違うから、別茹では必須。3種類の豆を牛スジと合わせて炒め、焼き立てプリップリのソーセージを挟んだ上になっぷりトッピング。ケチャップの酸味もいいアクセント。

書きながら、あのおいしさがよみがえってくる。ああ、何とも忘れがたい味わいだった。ふわふわモチモチ食感のパン、黄色具合も一緒にメモリーした。

そもそもこのチリビーンズは、高田馬場にある1号店『homeys American Dining』に訪れる留学生に「イスラムでは豚肉が食べられないから、自分たちも食べられるチリビーンズがあるといいな」とリクエストされて考案した、牛スジスペシャル。ビーフ100%のバーガー用パテから出る肩ロース肉のスジが活用されている。高田馬場のhomeysでも、チリビーンズが味わえる。

homeys HOTDOGSTAND ▶ 新宿区細工町3-18

11:00～16:00、17:00～21:00／土・日・祝は11:00～21:00／月曜定休



チリビーンズチリドッグのランチセット(黄色いパン)は、1,230円。コールスローサラダとスパークリングウォーターをチョイス。



大きな鉄板で調理する竹谷さん

●浅草『La Manie BEANS』●

おそらく今回が3回目の訪問。数年前、東京の豆料理食べ歩きを考えた際にネット検索で最初に見つけた家庭的なフレンチのお店。銀座線の田原町が最寄り駅で、時間待ちに少し歩くとスカイツリーも見えた。

18時が夜の部の開店時間。赤い入口が目印。「おなかいっぱいになる豆フレンチ」のイメージがあるから、仕事帰りの友人を伴ってカウンター奥の席へ。

ディナーは「豆好きの為のいつもの定食 税込4,950円」と、「量が多いと言われたので苦肉の策 前菜5品を選べる定食 税込4,290円」の2種類。それぞれにパンが付く。私たちはアラカルトから注文した。「前菜の盛り合わせサラダ仕立て」「本日の鮮魚のカルパッチョ サラダ仕立て」「モンサンミッシェル湾産 ムール貝のクリーム煮カレー風味」に、泡のお酒をオーダー。

どんな豆が食べられるのか、宝さがしのように味わう前菜盛り合わせ。ラタトゥイユには金時豆、クスクスにひよこ豆、小粒の緑レンズ豆の煮込み。キャロット・ラペや高野豆腐と切干大根、南瓜の素揚げなど、ふんだんな野菜とともにてんこ盛り。女2人、これだけで充分おなかいっぱい。

店主おすすめのムール貝クリーム煮には、フランス産のグリーンピースがたっぷりと沈んでいた。食べる人だけが気づく豆料理。発掘する楽しさも、この店ならではの。店名に「BEANS」と付くだけあって、数種類の豆がその日のインスピレーションで起用される。しっかりとした味付けに、お酒が進む。

2008年のオープン以来、たくさんの豆好きをもてなし、豆を特段意識しない人にも野菜をたっぷり味わうヘルシーな店として認知されてきた。ミニオードブルとドリンクが付くランチセットでも、数種類の豆が味わえる。

気どらず構えず、1人でも入れる豆フレンチの店。カウンター12席は、日々程よく埋まっている。

La Manie Beans ▶ 台東区雷門1-8-8

12:00～13:30、18:00～22:00／日曜、第1月曜定休



オードブル盛り合わせ(2人前) 2,530円



ムール貝のクリーム煮 1,650円

●日暮里『ザクロ』

取材前リサーチ中に「世界の豆料理、ザクロとカルタゴは行ったことある。ザクロ、好き」と福島県出身の友人が薦めてくれた。Nちゃんが好きと言うのだから食べてみたいとアポイントを取り、アイドルタイムに訪問すると…店は「夕やけだんだん」を降りた右側に見つかった。イラン・トルコ・ウズベキスタン料理を味わい、グッズ購入ができる海外旅行気分になれる店だ。

看板だけ見ると、飲食店とは思わないかもしれない。中に入ると、日本人より外国人客のほうが多い。床に置いた板に料理を並べて、直座りして食べる人たち。絨毯がうず高く積みれ、天井を埋め尽くすようにカラフルなランプの灯り。「やっぱ、東京ってスゴイ!」と感心して天を仰ぐ。

何を注文したら良いか分からないから、取りあえず豆が入る料理を全オーダー。ラム肉と豆の「ショルパ」スープセット、豆やチキンをチャパティで巻いた「グーシュ クビテ」、豆とバスマティーライスを炊き込んだ「バザリヤ ピラフ」の3品で、お会計は2,090円とリーズナブル。どの料理にもスープやピクルスが付き、2人では完食できないボリューム感。

3品とも、おそらくトルコ産のひよこ豆が使われていた。この日が雨だったせいで、お肉と白いんげん豆のトマト煮込み「バルバニアセット」は作られておらず残念。ひよこ豆や白いんげんは、中東ではおそらく納豆や豆腐のように、日々の食卓に上る食材なのだろう。店を訪れる人たちは「豆が食べたい」と意識することもなく、お腹に収めているはずだ。

アリ店長の日本語も、ランプや輸入雑貨や輸入食品類も異国情緒たっぷり。で、繰り返し訪れる人が多いと聞く。メニューに掲載されていたほかの料理と、日曜・月曜の20時から開催されるベリーダンス・ショーが心残り。

レストラン ザクロ ▶ 荒川区西日暮里3-13-2-1F

11:00～21:00／水曜定休



手前左／ラム肉とひよこ豆を煮込んだ「シオルバ」セット 770円、左奥／鶏肉とレンズ豆、ひよこ豆のトマトシチュー「ホテシュテ ゲイメ」660円、右奥はナンの仲間「ラボッシュ」



ひよこ豆やチキンを巻いた「グーシュクビデ」660円



看板店長のアリさん。24年前に『ザクロ』をオープンした

●豆料理を味わえる店はほかにも

豆料理が食べられる飲食店の多くは、残念ながら和食ではなく外国料理店だ。ひよこ豆率が高い。和食を出すお店では、枝豆やそら豆・グリーンピースやスナックエンドウなど、野菜豆を起用する店が多い。たまに大豆や小豆を用いた料理を見かけることもある。

フレンチに代表される「カスレ」には白いんげんが使われる。イタリアンではレンズ豆とシーフードを合わせた料理や、サラダなどを見かけることがある。最も確率が高いのは、インドやネパールなど現地の味を再現するカレー店。ひよこ豆・ムングダル・チャナダルなどスパイシーな煮込みが味わえる。三田で見かけたダシカレーの店では「夏野菜の昆布出汁カレー 具沢

山コナッツカレー（ひよこ豆入り）」の気になるメニューが目に入った。

札幌のTさんから教わった目白のカフェは、扱う豆の種類も豊富な日本人の口に合うなかなかの銘店だった。かつて訪れた西荻窪の『ビストロ サンルース』では、カスレにグレートノーザン（白いんげん）と豚足が使われていたし、デザートのカプリオには小豆が潜んでいた。

●豆料理を食べられる店を探すポイントは？

豆料理を手軽に味わうなら、デパ地下を覗けば、お惣菜『RF1』のような店に、輸入豆や国産の豆・野菜豆・大豆類を使ったカラダ思いの料理を見かける。小豆のお赤飯やピースごはんは、お弁当売場でも頻繁に目に入る。

意識し始めたら、豆っぽい店は向こうから視界に飛び込んでくる。知らない土地で豆を探すなら、地元の市場と土産ものの売場・デパ地下は外せない。思いがけず地元のマニアックな商品を発掘すると、たまらなくうれしい。そうこうしているうちに、いつしか私は豆と豆料理の探検家になっていた。

日数に余裕があれば、訪問する先の県庁や市町村役場の商工観光課などに問い合わせると、かけた電話の半分くらいは親身に調べて教えてくださる。

東京に行けば何でも揃うと思ってリサーチするうちに、傾向を把握して探せば、日本各地に豆料理を味わえる店は存在するということに気がついた。私の住む京都にも、本場のシェフが作るカレー屋さんが何軒かあるし、ファラフェルの専門店も存在する。大阪や神戸、札幌、福岡などには、おそらく美味しい豆カレーの店や豆料理が味わえる店が何軒も在るだろう。

ああ、愛しの豆料理。皆さんも意識して豆料理が食べられる店を発掘し、情報共有していただけたらうれしく思う。とっておきの穴場をご存知でしたら、教えてください。

※表示価格はすべて消費税込、2024年7月時点のものです。