

「豆！豆！料理コンテスト」 グランプリ受賞者インタビュー

(公財)日本豆類協会

「豆！豆！料理コンテスト」のグランプリ受賞者に、コンテストへの応募のきっかけ、豆への思い入れや豆料理のこれからについて語っていただきました。

●はじめに

今年で32回目となる「豆！豆！料理コンテスト」が(一社)全国豆類振興会と東京新聞社の主催で開催され、全国から集まった1,100点の応募作品の中から一次審査を通過した10名の方が9月に東京の特設会場にて開催した最終審査会に挑みました。

今年の最終審査会も甲乙つけ難い素晴らしい豆料理作品ばかりでしたが、その中で栄えあるグランプリに輝いたのは、大阪府からご参加の高野慎司さんの作品「おうちで簡単！ダルくないダルカレーリゾット」でした。

見た目の華やかで美味しそうな盛り付けもさることながら、豆の風味をしっかりと生かしつつ全体の味もよくまとまっていてとてもおいしい一品に仕上がっており、審査員の方々からも高い評価をいただきました。

後日、その考案者である高野さんにご勤務先のお店で直接お話をうかがうことが出来ました。そこで今回のコンテストへの応募のきっかけや、お料理の素材としての豆に対する思いやその生かし方のノウハウ、これからの豆料理への期待や可能性などについて熱く語っていただきました。

●プロフィール

私は現在家族とともに大阪市内に在住していますが、もともと生まれ育ったのは福岡県の北九州市です。高校時代に料理人を志し、卒業と同時に大阪阿倍野にある辻調理師専門学校に入学しました。そこで調理師としての基礎を学んだ後、ホテルニューオータニ大阪を皮切りに、初代「フレンチの鉄人」で有名な石鍋裕シェフのお店などで洋食を中心に修行し、その後はカフェやレストランの新規立ち上げに関わったりしながら料理人を続け、ご縁があって今年の7月から西洋料理の「Fabbrica」というお店で店長兼シェフとして働いています。

●コンテスト応募の経緯

今年の豆料理コンテストは昨年が続いて2回目の応募となりました。初挑戦の昨年は、その応募前に別の料理コンテストに参加して決勝まで残ったものの優勝することは出来ませんでした。その際に料理コンテストに参加し決勝まで残ることが出来た達成感があった一方、優勝出来なかった悔しさもありましたが、コンテストに参加することの面白さにも気づき、他にも参加できそうな料理コンテストが無いものか調べてみました。すると、ちょうどこの「豆!豆!料理コンテスト」を見つけることが出来ました。そこで自分の得意な食材の豆ということもあり3点のレシピを応募してみました。自分なりに自信作ぞろいだったのですが、結果は残念ながら応募作品全て一次審査を通過できず、昨年のコンテストはそこで終了し少々悔しい思いをしました。

そして今年ですが、コンテスト事務局のほうから開催案内のメールをいただき、ちょうど応募期間中に時間的な余裕があったことから、新たにレシピを考案して今回は最も自信のある作品1点のみを応募しました。

●応募作品について

今回の応募作品を考案するにあたって、まずは昨年の作品についてかなりの自信作であったのに、なぜ選ばれなかったのかを考えました。そこで思い当たったのは、それぞれの料理コンテストには開催の目的というかコンセプトがあり、そのコンセプトに沿った作品でなければどれだけ技巧を凝らしたり、おいしそうなレシピだったとしても選ばれることはないのだろうということでした。ですので、今回はいかにコンテストのコンセプトをしっかりと理解して、それをレシピに反映させるかということに注力しました。

この豆料理コンテストの応募要領には、審査のポイントに「豆をしっかり食べることができ、家庭でも作ることができる豆料理のオリジナルレシピを募集します!」とあり、さらに「料理の中でしっかりと豆が活かされているか、家庭でも作ってみたいと思えるような魅力があるか」という点もはっきりと記載されていました。そこから自分なりの解釈で審査ポイントを理解して

- 豆を活かしつつ家庭でレストラン風の味わいを体験出来て、しかも誰にでも簡単に調理が出来るレシピであること。
- 簡単でもおいしいこと。

・プロでないと再現が難しい要素を出来る限り除くようにすること。

以上を柱としてレシピを考えていきました。レシピを考案していく中で応募作品候補は3点くらいに絞られたのですが、最終的に最もコンセプトに合うであろうと思われた作品として「おうちで簡単！ダルクないダルカレーリゾット」を応募しました。

このレシピを作るにあたり特に工夫した点は、

- ①豆を前日から戻して下茹でする工程を省き、キッチンに立つのは最後の炊飯器を使う工程の1回で済むように、そして簡単にいろいろな豆を摂ることが出来るようミックスビーンズの水煮を使用したこと。
- ②豆料理をしっかりと実感してもらえるようにわざと豆臭さを残してごはんにも移すためにレンズ豆の乾燥豆を使用したこと。
- ③本場インドのダルカレーは豆を生かした美味しい料理であることを思い出し、それをヒントにしてカレー風味にすることにより、豆臭さが立ちすぎないように少しだけ抑えることを可能にしたこと。
- ④豆が苦手な子どもでも食べやすくして誰でも美味しさを味わってもらえるようにバランス調整したこと。

以上が挙げられます。結果として最終審査会の10名に選ばれたと連絡をいただいたときには、応募した作品が豆料理コンテストのコンセプトを上手く反映させていたと評価されたのだととても嬉しく思いました。

そして挑んだ最終審査会の料理実演では、下ごしらえにはわずかな時間しかかからず、あとは炊飯器でリゾットを炊いてその出来上がりを待ち、最後に盛り付けするだけだったため、制限時間のほとんどを自分の席に座って他の参加者の方々の調理作業を眺めながら過ごしました。その間、とある審査



コンテスト受賞作品



受賞式後の記念撮影

員の先生から作品のネーミングセンスについてこっそりとダメ出しされたりしたので、こんな調子ではグランプリなど取れるわけではないだろうと思っていました。ところが表彰式で最後にグランプリとして名前が呼ばれた時には、嬉しさの反面まさかこれでという思いも強かったと記憶しています。

おうちで簡単！ダルくないダルカレーリゾット

材料 (2人分)	
乾燥レンズ豆	100 g (レッド50 g、ブラウン50 g)
ミックスビーンズ水煮	200 g (赤いんげん豆80 g、青えんどう60 g、ひよこ豆60 g)
米	1合(150 g)
水	620cc
カレールー	16 g(お好みの辛さのもの)
クミン	1 g
きざみしょうが	4 g
きざみにんにく	4 g
玉ねぎ(みじん切り)	40 g
にんじん(みじん切り)	40 g
塩	1 g
チキンコンソメ	5 g
粉チーズ	22 g(内2 gは仕上げふりかけ用)
スナックえんどう	30 g
レモンパーム	4 g
パプリカパウダー	1 g
オリーブオイル、塩	各少々
作り方	
手順1	炊飯器に米(洗わずに)、乾燥レンズ豆、ミックスビーンズ、カレールー(軽く砕いて)、クミン、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、塩、チキンコンソメ、水を入れて軽く混ぜる。おかゆモードにして炊飯スイッチを押す。
手順2	スナックえんどうを茹でて、オリーブオイル、塩少々であえる。 1が炊き上がったら粉チーズ20 gを混ぜて皿に盛り付ける。 スナックえんどう、パプリカパウダー、仕上げ粉チーズ、レモンパームを飾って完成。

●豆への思い入れや豆料理について

私は小さい頃から豆に限らず、食べ物の好き嫌いが無い子供でしたので、特に好物というわけではありませんでしたが、普通に出された豆料理を美味しく食べて育ちました。

豆に対してこだわりを持つようになったのは料理人になってからのことで、ある時期には新たな豆料理の開発にかなり力を注いだこともありました。特に豆は食べても罪悪感のないヘルシーな食材として女性に人気がありましたので、サラダや前菜に始まり、肉料理の付け合わせやパスタ、デザートなどさまざまな料理に使ってきました。中でもひと手間掛かりますが豆のペーストを入れたハンバーグでメニュー名「ベジバーグ」は肉を食べる罪悪感が軽減されるのか女性に人気のメニューになりましたし、十数種類の豆を加えたサラダは「野菜プラス健康」を食べているというイメージが強かったのかこれも女性に好評でした。

特に豆を使ったメニュー開発の際に最も気を付けていたことは、豆の種類にもよるのですが、豆臭さをいかにお客様向けに抑えるかということでした。それは今回のコンテストの応募作品のように味付けを工夫して抑えたり、下処理を工夫することでも美味しい料理にすることが出来ます。たとえばレンズ豆を使った洋風ぜんざいを開発した時も、白砂糖に黒糖を加えることで豆臭さを消すことが出来たので、このメニュー化も成功したといえると思います。豆の特徴でもある豆臭さは案外苦手な方が多くて、特に子供たちに豆嫌が多い原因がこの豆臭さなのではないかと思い、こうした方々にいかに抵抗なく美味しく食べてもらえるかを考えて、下処理と味付けについて豆ごとにこだわりを持つようになりました。

ちなみに私の経験上、フランスの煮込み料理カスレを作るときによく使用した白花豆など白い色の豆は比較的豆臭さは少ない方だと思いますが、茶色系の金時豆や緑色系の青えんどうなど色の濃い豆は豆臭さが強い方なので特に下処理には注意が必要でした。これだけ色々な種類の豆の特徴について話せるのも、様々な豆に興味を持ち、これまでおそらく20種類以上の豆を料理に使用してきた経験があるからだと思いますし、それだけ豆に対して愛着を持っています。

現在の職場にはまだ入店して3カ月程なので、今のところこれまでのメニューを踏襲していますが、今後は徐々に豆を使ったメニューも開発していこうと考えています。今回のグランプリ受賞作についても店のオーナーからメニューに加えることについての了解はいただいているので、お店に炊飯器が導入されてからになります。受賞作をそのままメニューにするのではなく、プロの料理人として手を加えることで商品として提供できるお金をいた

だけるようなレベルに仕上げていきたいと考えています。

●豆料理のこれから

改めて振り返ってみると、これまで私が豆料理に最も活用してきた豆は、今回のグランプリ作品にも使用したレンズ豆なのですが、この豆は前の日からの水戻し無しですぐに煮える使いやすい豆で、かつサイズも小さいのでいろいろな料理に混ぜやすいという特徴も持っています。

やはり前の日から水戻しをすると、今日急に豆料理を作りたいと思って出来なことから、水戻しの手間や時間を無くしてすぐに豆を使うことが出来るドライパックや水煮などの商品がもっと種類豊富になったら良いと感じます。ミックスビーンズも現在主流の3種豆よりもっとたくさんの種類が一緒に入った商品が出来ると、彩りもより豊かになってお料理の見た目も味もより良く栄養満点にもなると思うので、食品メーカーの方には是非こうした商品開発を進めていただけようをお願いしたいですね。そうするとご家庭で使用する際には子どもたちにいろいろな豆の名前を教えてあげたりして食育にもなると思います。

それから家庭向けにミールキット商品の販売が伸びていると聞きますので、こうした商品に数種類のミックスビーンズが入っている肉や魚とセットの料理キットなどがあれば、より豆に親しんでもらえる機会が増えるのではないかと思います。こうした商品の開発と販売についてもメーカーの方にはどんどん考えてもらいたいと思います。

また家庭の食卓に最も手軽に豆料理を取り入れる方法としては、スープに豆を入れることが一番の近道だと思います。やはりスープは親しみやすく食べやすい料理ですし、簡単に栄養が摂れるという面からお勧めです。豆粒を残すことにこだわる必要がないので、子供の苦手な食材でも潰して分からなくして混ぜてしまえば、味つけの工夫次第で喜んで食べてもらえるようになると思います。たとえば苦手な子供が多いグリーンピースも、サンジェルマンというグリーンピースをペーストにしたスープなら豆臭さも減って美味しく食べてもらえるのではないのでしょうか。そして豆スープをもっとお手軽に日々の食卓に取り入れてもらうには、豆を使った粉末スープの商品が、コンスープやポタージュのようにスーパーの棚に並ぶようになり、身近になることも必要だと思っています。

私も豆に思い入れのあるプロの料理人として、今回のグランプリ受賞を契機にお店のメニューに積極的に豆を導入していきたいと思ひますし、近い将来には自分のお店を持ちたいも思ひておりますので、その際にはもちろん豆料理メニューのラインナップも導入したいと考へています。今回の私の話を讀まれた方が、これから少しでも豆料理を作ろう、食べようと思ひきかけになったり、豆を活用した商品開発に繋げていただくことが出来れば何よりも思ひます。最後になりますが、改めて「豆！豆！料理コンテスト」のグランプリをいただきありがとうございます。



高野慎司氏



勤務先の店内