

至福の豆ごはん

轟 眞市

物質・材料研究機構 光材料センター*

Shin-ichi TODOROKI

前回の記事で紹介した、一合程度のご飯を小鍋で炊く方法 [1] を身につけると、元の習慣に戻れなくなる。電気炊飯器で炊いた残りを冷凍保存し、電子レンジで解凍したものとは、味・食感が雲泥の差だからだ。小鍋炊きの手間を惜しまないようにすると、もうひと工夫してみたいくなる。炊き込みご飯だ。

池波正太郎の小説、「剣客商売」は、季節感あふれる食事の描写が魅力のひとつとして知られている。筆者が心惹かれたのは、次に引用する初夏のシーンである。時代は江戸後期。舞台は、隅田川(当時の名は大川)の西岸に建つ料亭。桜もちで有名な長命寺を対岸下流に臨む位置にある。

「すまぬな、弥七。腹ぐあいはどうだ？」

「晩飯も食わずに飛んでまいりました」

「そうだろうとおもってな、^{まめちやめし}豆茶飯を不二楼の板場へあつらえておいたぞ」

「豆茶飯……？」

「これ、弥七。女房が武蔵屋という四谷^{かいわい}界隈でそれと知られた料理屋をやっているというのに、何も知らぬとは、どうしたことだ。今日はな、おはるの^{てておや}父親が蚕豆のうまいのを持って来てくれてな。こいつをちよいと炒りつけ、水に浸けて皮をむいたのを茶飯へ炊きこむ。これが豆茶飯よ」

「へへえ。それは、うまそうでございますね、先生」

「いっしょにやろう。やりながら、さて、相談だ。弥七、ちょっと、おもしろいことになってきたぞ」

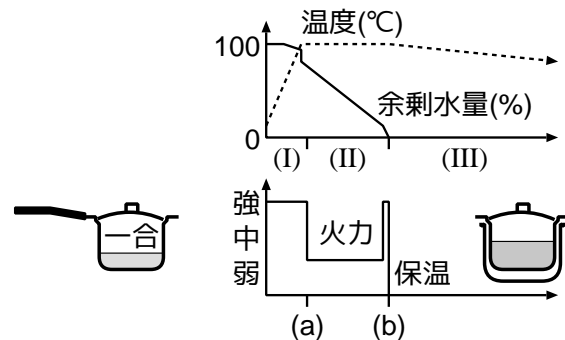


図 1: 小鍋炊きの火力調整手順と、それから予想される温度変化と水量変化。

(池波正太郎、『剣客商売:陽炎の男』、「兎と熊」より)

以来、筆者は、スーパーの店頭にそら豆が並ぶようになると、年に一度だけ、この豆茶飯を作っていたのだが、今年は小鍋炊きで作ってみたいとなったのだ。

最小の手間が持続可能の鍵

今まで年に一度しか作らなかったのは、少しばかり手間が掛かるからであった。小鍋炊きの手軽さを損なわずに豆ごはんをつくるには、どうすれば良いか？炒るのを省いて皮を剥いた生の豆を、火を止める直前に小鍋に入れるだけで良いことが分かった。前回で示した手順図で言えば、(b)の火力を強める少し前、蓋と鍋の隙間からの発泡が収まった頃である。蓋を開けて豆を入れると、鍋の中の温度は下がる。それを補う程度に残りの加熱時間は長めにとる。

手順は前後するが、火にかける前に下味をつける。鍋の底に昆布を敷き、水の量の1/10の醤油を加える [2]。塩味にしてもおいしい。その場合は、水1カップあたり、小さじ1/2弱を加える。

言うまでもなく、そら豆は新鮮なものが良い。炊き上がりの若々しい緑色が食欲をさそう。店頭で選

*〒 305-0044 茨城県つくば市並木 1-1
fax 029-854-9060

連載

ぶ目安は、サヤの縁の色である。古くなると茶色に変色してくるし、剥いた豆は黄色味を帯びる。出来上がりの見た目も悪くなるし、食感もいまひとつだ。運悪く古い豆を入手してしまった時は、炊く水に塩を混ぜずに、豆を塩もみしてから加えるのも良い。

ひろがる応用

生の豆なら他にも手に入る。むき身のグリーンピースなら、サヤから取り出す手間が無い。大粒の枝豆で作ると、固めの食感が格別だが、サヤを剥くのに結構手間どる。品種や鮮度にもよるのだろうが、サヤと豆との間の薄皮は取り除きにくい。付けたままにして、後でまとめて湯通しすると、簡単に剥ける。手元の料理本のレシピに、豆を別に茹でて炊いた後に混ぜる、とあるのは、この面倒さを避けるためなのだろう。筆者としては、豆の食感を固めに保つためにも、加熱は最小限に留めたいので、豆を剥く方を選ぶ。

都会で微かに味わえる季節感

忙しさに押されて、惣菜を買って済ませる食事でも、ごはんに彩りが加わると、充実したものになる。おいしい混ぜご飯が苦もなく作れるようになると、季節の移り変わりが楽しみになる。これから秋にかけて、試してみたい食材が続々と出てくる。栗、ぎんなん、さつまいも、各種きのこに、春は竹の子。「今日はどんな旬の食材を買って帰ろうか。」そういう目で店先を眺めれば、価格の動向も含めて少しは季節感を感じられるのではなからうか。

[参考文献]

- [1] 轟 眞市：“一合めし小鍋炊きの熱工学”，マテリアルインテグレーション, 23, 7, pp. 78–79 (2010).
- [2] 池波 正太郎, 近藤 文夫：“剣客商売 包丁ごよみ”，新潮社 (1998). (新潮文庫 い 16 77).