

## 酒めん肴 11

### 大豆

大豆といえば、五穀にも数えられることのある伝統的な食材である。しかもご飯との相性が、栄養の面からみても抜群にいい。大豆からは実にさまざまな和食のメニューができあがる。味噌汁はまさにそれで、これに納豆があればりっぱな朝食メニューになる。さらに味噌汁の具が豆腐になると、このメニューの原材料はコメと大豆だけである。

大豆からはほかにも、醤油などさまざまな食品や調味料がつくられる。たんぱく質に富む大豆は、サカナ以外これとってたんぱく源のなかった近世以後の日本人には貴重な食材であった。だから大豆は、「あぜ豆」といって、田んぼの畦にまで植えられてきた。一枚の田んぼから、でんぷんばかりかたんぱく質まで取ろうという、にくいまでの技である。

大豆も、種子がまだ完全に熱さないうちはやわらかく、枝豆のように、ちょっと茹でるだけでおいしく食べられる。しかし熟した大豆は硬くて簡単に食べられない。種子が水分を極力なくしているためである。そのことで保存性がよくなっているわけだが、逆にそのために調理には工夫を要する。まず長く水につけたあとに煮る。これをすりつぶすと豆乳になる。これに熱を加えたとき、牛乳と同じように表面に張ったたんぱく質の膜が湯葉。そっとすくって料理に使う。いっぽう豆乳ににがりを入れて固めると豆腐になる。豆腐はさらに加工され、高野豆腐や「あげ」にもなる。また、煮豆を発酵させると味噌、醤油、納豆などになる。大豆はまさに万能食品だ

大豆にはもうひとつ、「煎る」という調理法もある。節分の豆まきに使う、あの豆である。よく煎った豆を臼でひいて粉にしたのがきな粉。焼いたもちを湯につけてやわらかくしたあと、きな粉をつけて食べるのが「安倍川餅」その名のとおり、駿府(今の静岡市)の安倍川の渡しのところまで発祥したものようだ。これも「ご飯と味噌汁」同様、米と大豆の相性のよさを巧みに使った食べ物である。

大豆を煎るなど家ではできないと思ってあきらめていたところ、京都の錦市場の豆屋さんにいいことを教えてもらった。節分の豆を買えばよいというのだ。なるほど節分の時期になると、煎り豆が普通に流通するようになる。何だかうまく煎り豆を買わされた気もしたが、これを買って求めてすり鉢で根気よくすると、ちょっときめは粗いがたしかにきな粉ができた。しかもこれが市販のきな粉に比べてはるかに香り高く、味も濃い。よし、これで冷蔵庫に残った正月の餅を片づけよう。みなさんも一度試してみられることをお勧めする。