

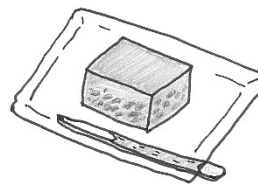
「茶と小豆」の素晴らしき世界



日本の伝統ティータイムはカテキン&ポリフェノール効果がいっぱい

今回ご紹介の羊羹を始めて食べたとき、まず「おっお〜」と驚き、次に「じんわり〜」と癒されましたよ、ほんとの話。一口食してみると今まで食べてきた羊羹とは全く別もの。小豆の旨味が口の中いっぱい広がるおいしさ。あえて、皮を残したほっこりとした

滋味な味わいは、小豆の栄養を体中に行き渡してくれそうな気さえます。有名どころの羊羹のようにツルリとした鏡のようなものではなく、「小豆を固めました！」という素朴さは好き嫌いがあるかもしれません。しかし、「あの人にあげるなら」、「自分で食べるなら」、体のエネルギーになるようなものがないじゃないですか。びっしりと小豆が入ったこの羊羹はまるで小豆で作ったエナジーバー。薄くスライスして頂くと元気になり、ほどよい甘さが緊張を解いてくれる、そんな羊羹なのです。



< 素材がすばらしい >



原料はエコマルシェでもおなじみ北海道の伊藤秀幸さん(以下ヒデさん)が栽培する無農薬無肥料栽培の小豆。一般的には作物自体を大きく、おいしくするために使う肥料を一切排し、作物本来の味と生命力を高める農法で栽培しています。

この農法でできた作物は味が濃く、形はキリりと締まっています(エコマルで現在販売中の人参、ジャガ芋、玉ねぎ、南瓜はこの栽培方法です)。なので羊羹もこの小豆で作ると、豆の味が濃いので、砂糖で味をごまかすことなく、一口ほうばると「ふわっと」小豆のおいしさが口に広がるのです。

< 幻の銀手亡豆の羊羹もあります >

この小豆の羊羹の他に、もう一種類『幻の豆』と言われる『銀手亡』で作った白い羊羹もごさいます。なぜ「幻」かというと、銀手亡は蔓が四方八方に伸びるがゆえに、機械での作業が非常に困難で人力によらねばならぬ品種。省力化の昨今、作り手がいなくなり、今では栽培しているのは世界でもごくごく数人。そんな銀手亡を惜しみなく使ったこの羊羹は、はっきり言って、超幻の逸品です。銀手亡はインゲン豆の種類なので小豆より旨味が強く、甘さもすっきりとした味わい。ぜひこちらもお試し下さい。

< この羊羹を育む人と土地 >

さて、このすばらしい豆を使って、おいしい羊羹を作ってくださいのが、北海道斜里郡清里町の緑というところでお菓子の工房をやっている金兵さんご夫妻。「水が美味しいところ、かつ辺境」と選んだこの「緑」という地は、あの霧の摩周湖から北に20キロほどのところ。実は昨夏訪問させていただき、都会生活にどっぷりの我々にとっては、最上の素敵な時間を過ごしてきました。→ (上へ続く)

なぜ素敵な時間だったかというと、彼らの生活には電気、水道、ガスがなかったからです。発電機とガスボンベは必要ときに最低限使いますが、エネルギーは基本的に自前です。井戸で汲む水のおいしさ、電気音が一切しない静かな時の流れ、太陽のリズムで生きる生活。なんとも自然との一体感を感じずにはいられない心地よさを肌で感じました(今はたいそう寒いと思われませんが、...)。

奥さんの美絵子さんはずっと洋菓子作りを生業にしてきた方で、和菓子は初めての取り組みでしたが、ヒデさんの豆を活かすようにと、シンプルに「羊羹」にしたそうです。小豆と砂糖と寒天という単純な素材と、「緑」のおいしい水とゆったりとした時間と空間、そして金兵さんの手に、この羊羹のおいしさの秘密が隠されていそうです。

ご自宅用に、ほんの一切れを毎日楽しむのにおすすめですし、またお土産に、お見舞いに、元気をつけてほしい方に差し上げるのに最高のスイーツです。



「癒しの羊羹」小豆・銀手亡豆 各 ¥1750

ヒデさんの無農薬無肥料栽培アイテムリスト

今回紹介したヒデさんの「無農薬無肥料栽培」のもので、現在エコマルで扱っている商品は以下の通り。総じて、どれも小ぶりで味が濃く、おいし〜い。

- 人参 ¥40/100g 強い甘みと人参の香気が一味違います
- 玉ねぎ ¥35/100g 甘みが強く、炒めるだけでもおいしいです
- じゃが芋 ¥35/100g キラキラとしたデンプン質は雪の結晶のようです。誠に味わい深い芋。
- 南瓜 ¥45/100g ほっこり甘くて、誰が煮てもおいしく作れます。カロチン豊富で風邪知らずに。
- 黒豆 ¥480/300g 女性必須の栄養が豊富
- 小豆 ¥480/300g 毎日の料理に取り入れたい
- 大豆 ¥480/300g 味噌作りに
- 片栗粉 ¥360/300g どんな料理もおいしくしてくれる名脇役



知っ得×モ ~ 小豆について ~

「小豆」、この小粒で赤い可憐な豆はハレの日に使われましたが、現代的に言うと、赤はポリフェノールの色。豆の中でもダントツに抗酸化作用が強い食材です。昔から1日と15日に食べる習慣があったそうで、今でいう「デトックス」を習慣の中で定期的に行っていたのかもかもしれません。

低脂肪で食物繊維が多く、代謝に必要なビタミンB1、マグネシウムなどミネラルが豊富な食材。昔から「腎臓の形に似ているのでむくみに効く」といわれ、小豆の煎じ汁が民間療法として継がれていますが、これは現在ではカリウムとサポニンの効果と考えられています。

こんな小豆の効果を取り入れるには甘くないことが一番。豆を甘く煮るのは日本だけの習慣だそうで、ヒデさんの小豆はまず「ゆであずき」にして小豆の味を楽しんでみてください。塩やオリブオイルをかけて食べるとおいしいんですよ。小豆粥、肉との煮物、サラダ、などおかずにもいけるのです。でも、やっぱり甘いほうがいい！という方はそのままぜんざいに突き進んで下さい。やっぱり、洋菓子より優れたお菓子には違いありません。ゆで小豆に蜂蜜や黒糖をかけて食べるというのも一つの手です。

