

豆をかんたんに摂る知恵／話題の乳酸キャベツの作り方&レシピ。

プロアシタン

6/10 特大号
540円 特別定価



かんたんな
食べ方を
野菜と豆の
調子いいのは、



焼き野菜とモッツアレラのサラダ



枝豆のタブレ



大豆とかぶと塩豚のスープ



揚げいんげんのサラダ



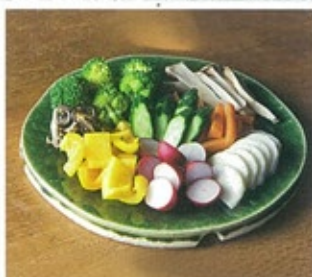
乳酸キャベツ



戻した乾物を使って。



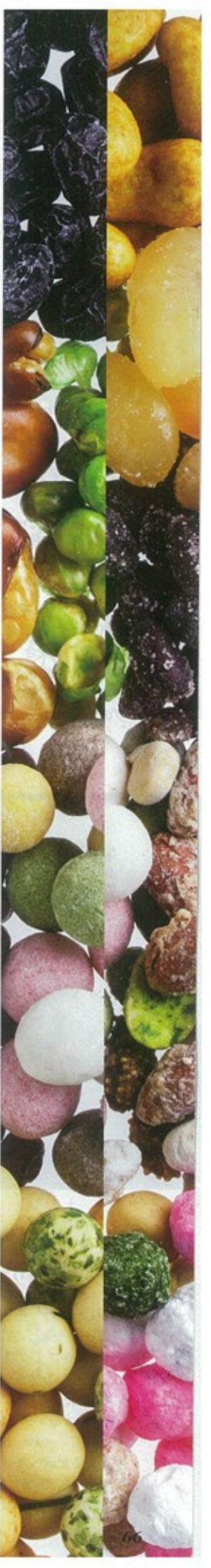
甘酒を料理に使うと旨みが増す。



健やかな糖床はどう育てる？

進化する
発酵食で、
腸はもつと
健やかに。

0120-100-1000



伝統の味・進化する旨み、好きな豆菓子はどれ？

豆菓子をこよなく愛する3人が、その奥深く魅力的な世界をナビゲート。甲乙つけがたい逸品の数々が登場します。

撮影・黒澤義教 スタイルリスト・後藤千穂 内田さん
ヘア&メイク・佐藤健行 内田さん 文・高橋理子

無数の豆菓子を食べてきた私のベストチョイスです。



豆菓子は母も大好物なので、子どもの頃から定番おやつです。

渡辺有子さん わたなべ・ゆづこ 料理家

シンプルなのに味わい深い料理が人気。豆料理も得意。最新刊「サンドイッチの時間」(マガジンハウス)など著書多数。



豆自体の甘みや旨みを感じられる、そんな豆菓子が好きです。

内田恭子さん うちだ・きょうこ キャスター

元フジテレビアナウンサー。2006年退社後は結婚、TV、CM、ラジオなど幅広い分野で活躍中。
トップス2万4000円 スカート3万2000円
[円]共にサカヨリ/エム03-3498-6633

小さな規模で一生懸命作っている、そんな豆菓子を応援したいですね。

二木英一さん ふたぎ・えいいち

昭和22年創業のお菓子総合専門店の3代目。おいしいお菓子を追求し、自ら商品開発を手がける「ふたぎ」ブランドも展開中。

豆菓子が好きな3人が集まっての豆菓子談話。おすすめ豆菓子をそれぞれ持ち寄ってもらい試食しながら、ということ。初めて出合う豆菓子の興味津々。食べたしたら止まらない豆菓子と同様、豆菓子の話もつきそうにない予感が……。

内田恭子さん(以下、内田) 二木さんの会社はアメ横の有名なお菓子屋さんですよ。日頃、試食もたくさんされているんですか？

二木英一さん(以下、二木) そうですね、年間2000〜3000種類は試食しますね。

渡辺有子さん(以下、渡辺) うわー、すごい数。それだけ試食して、これはいけると思うのはどのくらいありますか？

二木 おいしいお菓子はたくさんありますが、心底惚れ込むレベルに達するのは、仮に1000種類試食してひとつあればいいほうです。

仕上げている、しっかりしている食感です。「大納言甘納豆」は圧力釜を使っているかもしれません。柔らかい食感が好きなら、こつちですね。

内田 どつちが好きですか？

渡辺 どつちも(笑)。

二木 「味の花壇」の製造本部長さんが僕と年齢が近いのでよく話をするんですが、彼はこの芯がちよつと残っているくらいの炊き上がりにするために、気温や湿度の変化に合わせて毎日、炊き加減を調節しているそうです。

渡辺 そうやって丁寧に作られているものは、応援したくなりますね。

内田 うちは子どもが、豆が大好きなんですけど、特に節分の時の炒り大豆が好きという渋い好みなんです。小袋に炒り大豆と昆布が入っているものがありますよね。あれなんかも大好きで、ポリポリ食べてますよ。

渡辺 あー、あれ止まらなくなりましたよね。豆つて絶対に「後引き感」があると思います。

二木 僕の中でいい豆菓子は、その「後引き感」の強いものです！(笑)。

内田 甘すぎるものはたくさん食べられないです。甘すぎると豆の味がわからなくなる気も。「徳永製菓」

内田・渡辺へえーっ！

二木 それでも専門店ですから、常時1万種類くらいのお菓子を取り揃えて販売しています。大手メーカーさんのものから、家族だけで作っているような小規模生産のものまで、幅広く扱っていますよ。

内田 その中には当然、豆菓子もたくさんあるというわけです。

二木 豆菓子は、日本全国に数えないほどいろいろな種類があつて、豆の種類も作り方も本当に違うので、興味がつきません。

渡辺 同じ甘納豆でも、「味の花壇」の「金箱甘納豆」(P.67)と「かわむら」の「大納言甘納豆」(P.69)を食べ比べてみると、味も食感もまったく違いますね。「甘納豆」ってひとくくりにするのが難しいくらい。

二木 「金箱甘納豆」は、豆を一晩水に漬けて翌日水炊きしています。ちよつとアルデンテみたいな感じに炒り豆とか塩豆とか、しょっぱいのが好きですね。それがまた、止まらなくなるんですけれど。

二木 僕にとって豆菓子は、休日にテレビを観ている時などくつろいでいる時間のお伴なので、味が濃すぎないものもいい。豆本来の甘みはしつかりありつ、さっぱりとした後味のものを選ぶことが多いです。

甘いのもしょっぱいのも、豆の旨みを感じるものが好き。

内田 私は基本的に和食が好きで、子どもにもなるべく和の優しい味わいのものを食べさせるようにしています。おやつも和のものが多くて、豆菓子もその延長みたいな感じですね。

渡辺 内田さんおすすめの「玉泉堂」の「しぼり豆丹波黒大豆」は、まさにそんな感じ。ほんのりとした上品な甘さが素晴らしい。

二木 丹波の黒豆をおいしい豆菓子にできるメーカーは少ないんですよ。でも、これは本当においしいです。

内田 表皮はちよつと歯ごたえがあつて、噛むとふわつとしていて食感も絶妙でとてもいいんです。控えめな甘みは体に染み渡るおいしさだと思います。バッグに1袋常備しておいて、お腹が空いたら食べています。



豆徳(徳永製菓)
Nuts Fan(りんごくるみ、カレーカシュ、ショコラビーカン)
創業明治2年の豆菓子店の新新な味。りんごくるみ350円など。(広島県福山市胡町4-21 ☎0120-22-4139) <http://www.mametoku.co.jp/>



おくや
10種ミックスうまいお豆
会津産の豆でひとつひとつ丁寧に作っている。1袋500円。(福島県喜多方市字長面3074-13 ☎0120-066-098) <http://shop.oku-ya.com/>



スナハラ
スモークナッツミックス
しっかりとした燻香がやみつきに。1袋500円。(鳥根県松江市宍道町白石77-43 ☎0852-66-2626) <http://www.chinmi-sunahara.com/>



花壇
甘納豆(小豆、金時、白花)
炊き上げた味わい深い甘納豆。1円。(東京都杉並区大宮1-7-18 20-023-728) <http://www.ainet-kashi.co.jp/>