



## 毎日楽しむ蕎麦料理

金丸弘美  
食総合プロデューサー

蕎麦の料理に凝っている。ほぼ毎日のように蕎麦、とくに蕎麦の実の料理を試している。

これまで茨城県「常陸秋そば」、福井県産蕎麦のブランド事業のアドバイザーを務めた。その流れから長野県下伊那郡下條村からも依頼が来た。そこで日本蕎麦ではない料理の展開を提案した。それは女性の間で健康食としての蕎麦が人気になっていると聞いたからだ。この発案は形となった。料理をしたのは長男で料理家・金丸知弘。45品目も作ったというから驚いた。実は現場には立ち会えなかった。メニューを長男に送ってもらい、当日の料理の写真を下條村から届いた。

アドバイスをした以上、自分でも作ってみて食べてみたいことには、どんな料理かわからない。

「成城石井」に行ってみるとロシアの箱に入った蕎麦の実が販売されていた。中は茶褐色の蕎麦の実のパックがいくつか入っていて、袋ごとお湯に入れ、塩を少々加え7分茹でると、ロシアでよく食べられているというカーシヤ(粥)ができる。これがさっぱりしてうま味があつていける。妻のお気に入りになった。ミルクとハチミツを入れたものも試したら、これも美味し。

お粥と一緒に食べようとサラダも作ってみた。茹でた蕎麦の実、オリーブの実、チェダーチーズ、キュウリ、ミニトマト、トウモロコシ。これに「ゆ



彩りも触感もよくさっぱりした蕎麦の実サラダ

ずしぼり」(馬路村農協)、イタリア旅行で買ったバルサミコ酢(イタリア Giuseppe Giusti)と塩(チエルビアの塩)、プレゼントされた極上のエキストラバージンオリーブオイル(ギリシャ MINOS krete's best olive oil bio organic farming)をかけた。さっぱりしていて様々な食感が楽しめる極上の味わい。スプーンで食べる贅沢なサラダになった。夏にはピタリ。彩りも華やかで見栄えがいい。チーズがうま味のアクセントになっている。長男にもらったメニューで気になったものがない。つつかり、それを自分なりにアレンジして作ってみた。その一つが「蕎麦の実のクリスピーチキ



すっかり気に入ってしまった中華風蕎麦

ン」。クリスピーは「カリッと揚げた」の意味。

蕎麦の実はロシア、山形県産を試み、三度目に作ったのが、福井県「カガセイフン」から取り寄せた蕎麦の実。この社長・加賀健太郎さんとは「福井の蕎麦を食す会」で知り合った。届いた箱を開けたら素敵なパンフレットが入っていた。フランスまで行き何人かのシェフに、福井産蕎麦粉でガレットを作ってもらったり、国内の料理会で蕎麦のパンを試みたことが写真入りで紹介されていた。すでに果敢な蕎麦の世界が広がっていた。

蕎麦の実は小粒だが色合いが美しい。山葵色、生成色、杏色、薄緑色など、色のまじりあいがある。鮮やかで爽やか。小麦粉に卵、ブレーンヨーグルト、オイスターソースと鶏ガラスープを少し入れて混ぜたものに、一口サイズにカットした鶏胸肉をからませ、それに蕎麦の実をたっぷりつけてコメ油で揚げた。蕎麦の実のカリカリさくさくの食感が実にいい。しつかり揚げた鶏の胸肉との相性抜群。うま味がぐわつと口に広がり至福感を満喫。

もうひとつ気になったのが中華風蕎麦。ちょうどスーパーで購入していた「信州十割そば（乾麺）

があつたので試してみた。

ゴマ油にニンニクと長ネギをみじん切りしたものを入れ、牛豚合挽き肉と炒め、オイスターソース、料理酒、醤油、五香粉で味付け。蕎麦を茹でて水で洗い、皿にのせ、そこにたっぷりの小葱を刻んでのせ、その上に炒めた肉をかけ、小さくカットしたゆで卵と海苔を刻んだものを散らす。

材料は、すべて近所のスーパーで手に入った。夏場に、とてもいい。蕎麦とネギとひき肉がともあう。販売されている蕎麦の乾麺は、てつきり日本蕎麦として茹でてお汁で食べるものと思いついていたら、中華風蕎麦がびつたりとあつている。これは極上。

五香粉という香辛料は初めて使ってみた。フェンネル、シナモン、花椒、クローブ、ちんび、の粉をミックスしたもの。これが素晴らしい。香ばしくて中華風に一気に引き込んでくれる。炒めた合挽き肉は、ご飯にかけて丼にしてもよさそう。この香ばしさがたまらない。妻から五香粉を使つたほかの料理も試してとリックエストがきて、次、どうしようと思案にくれている。

長男のメニューには、蕎麦の実を水飴で固めたおこしもあつたので作ってみた。油で揚げた蕎麦の実を使ったもの。これも美味しい。蕎麦の実の食感が楽しい。黒糖で試してみた。蕎麦の実を炒って溶かした黒糖に入れて、クッキングシートの上で伸ばして冷ましてできあがり。蕎麦の実のかりかり、さくさく感と、黒糖のうま味が抜群にあつている。黒糖のよさは甘味だけでなく、豊かなうま味をもっていること。使った黒糖は、「徳之島長命黒糖（徳之島産黒糖にボタンボウフウ長命草）」（あまぎ食品）に、「粉黒糖」（平瀬製菓）。いずれも徳之島産。これはコーヒーにも日本茶にも合う。すっかりお気に入りとなつた。