- Vol.2 -

日本の素材でスペイン料理 オリーブオイル 1本あれば!

Fabes con almejas 白いんげんとあさりの煮込み

大好きなのに、日本で再現するのをため らってしまうスペイン料理。その筆頭にあ げたいのが、Fabes con almejas(白 いんげんとあさりの煮込み)です。

ファベスとは大粒の白いんげん豆で、 スペイン北部アストゥリアス地方の特 産品。この豆を使った料理で一番有 名なのは、あらゆる部位の豚肉と一緒 に煮込んだ、ファバーダというかなりこ ってりした煮込み料理なのですが、同 じ豆をあさりと煮込むとまろやかで優し い味になります。私は海辺の街ヒホン の旧市街のレストランで食べて以来、 この料理の大ファンで、これは絶対に 日本人向きの料理ではないかとかねが ね思っているのですが、残念なことに、 この豆が日本にはないのです。

見た目は似ている北海道産や長野 県産の白花豆という大粒の豆を煮ると、 どんなにゆっくり煮て豆そのものは柔ら かくなっても、皮がそこまで柔らかく煮え ません。口の中に皮が残るとスペイン 人の感覚としては落第なので、これは 東京の我が家では長年、「作れない料 理」ということになっていました。

でも、それも悔しいですよね。そこで、 この料理に関しては割り切ることにしま した。これは日本人向けに作ろう! ス ペイン人には、「皮が少し口に残るけど 許してね」と先に謝ってしまえばいいと。 もちろん、できる限り豆を柔らかく煮 るという基本ルールは変わりません。 圧力鍋を使ってもいいですね。そして 最後に、あさりを加える。北の海辺らし い素朴で温かな味わい、きっと気に入 っていただけると思います。

そして、もしも日本の豆を皮まで柔ら かく煮るコツを発見したら、私に教えて くださいね!





レシピ

Fabes con almejas 白いんげんとあさりの煮込み

○材料

白いんげん豆・・・・500 g

香味野菜

玉ねぎ・・・・・・1個

にんにく・・・・・3片

ピーマン・・・・・半個

オリーブオイル ・・・適量

パプリカパウダー・・大さじ1

塩・・・・・・・適量

水





あさり用

あさり・・・・・1kg

オリーブオイル ・・・適量

にんにく ・・・・・1片

たかのつめ・・・・1本

白ワイン・・・・・1/2カップ

○作り方

- 1 豆は、12時間以上たっぷりの水で戻しておく。
- 2 豆と水を鍋にいれて強火で熱する。一度煮立ったら、水を捨てる。
- 3 再び鍋に豆を戻し、たっぷりの水を入れ、オリーブオイルも加えて煮始める。 煮立ったら、香味野菜を加えてさらに煮る。
- 4 30分ほど煮たら、火を弱くしてパプリカパウダーも加える。軽く塩をする。ここ から2時間ほど弱火で、ときどき軽く混ぜながら煮込む。2度ほど差し水をする。
- 5 最後に野菜を取り出して、ピューレにして戻す。







- フライパンにオリーブオイルと刻んだにんにく、たかのつめを熱し、 あさりを加え、白ワインで開かせる。
- 7 開いたら、あさりを豆に加える。あさりの汁も、漉してから加える。
- 軽く煮て、塩味をととのえたら、できあがり。









渡辺 万里 Mari Watanabe

大学時代にスペインと出会い、 その後スペインで食文化の研 究に取り組む。1989年、東京 に『スペイン料理文化アカデ ミー』を開設しスペイン料理、 スペインワインなどを指導す ると同時に、テレビ出演、講演、 雑誌への執筆などを通して、 スペイン食文化を日本に紹介 してきた。「エル・ブジ」のフェ ランを筆頭に、スペインのトッ プクラスのシェフたちとのつき あいも長い。著書は『エル・ブ ジ究極のレシピ集』(日本文芸 社)、『修道院のうずら料理』(現 改訂版』(現代書館)など。

academia-spain.com