

お米ギャラリーで大豆料理塾開催  
～毎月一日は大豆ご飯の日～

3月11日、東京都中央区銀座の「お米ギャラリー」で、料理家の平野寿将さんによる大豆料理塾が開催されました。

現在、お米ギャラリーでは「永遠のベストカップル～お米と国産大豆」と銘打ち、パネル展示やパンフレットの配布、食堂での国産大豆使用豆腐の無料サービスなどを実施しており、この料理塾もキャンペーンの一環をなすもの。

平野さんは、1時間のスケジュールの中で、料理の実演をするとともに、国産大豆にまつわる洒落なトークで、会場一杯に詰めかけたお客さんを楽しませました。

実演メニューの一つである「御一日御飯（おついたちごはん）」は、平野さんのお母さんが、毎月一日に必ず作ったという一品。無事に過ごせた一ヶ月間への感謝と、次の一ヶ月への祈りの籠もった料理であり、「毎月一日には、皆がこの御飯を食べるような国になるといいですね」との平野さんの言葉が印象的でした。

また、「鳥レバーと大豆の四川風」では、手軽な国産大豆の水煮の使い方を紹介。「缶詰のグリーンピースやコーンと同じ感覚で、塩胡椒やケチャップで味付けしたり、肉の代わりにカレーに入れても美味しい」と、従来の大豆料理の概念から一歩踏み出した提案がありました。

大豆は健康に良いばかりでなく、工夫次第で多彩なメニューが楽しめる食材です。大豆産地においても、毎日の食卓に大豆が積極的に取り入れられるように地域の消費者に呼びかけていただくとともに、自らも家庭で沢山食べていただくよう、お願いいたします。

#### < 御一日御飯 >

材料：黒大豆 150 g、米 3 カップ、水 700cc、酒少々、塩少々

1. 黒大豆をフライパンで香りが出るまで5分程度カラ炒りする（焦がさないように注意）。米は研いで、30分水に浸してからザルにあげておく。  
（黒大豆を事前に水に漬けておく必要はなし）
2. 米に水、酒、塩、黒大豆を加え、炊飯器で炊き上げる。

#### < 鳥レバーと大豆の四川風 >

材料：鳥レバー 200 g、大豆水煮 150 g、にんにく 6 片、タカの爪 1 本

A) 出し汁 250cc、濃口醤油 50cc、みりん 30cc、砂糖大さじ 1、酒少々

B) 合わせ味噌 50 g、酒大さじ 1、砂糖大さじ 1

1. 鍋に大豆とにんにくを入れ、Aで20分程度煮含める（弱火と中火の中間位）
2. Bをあわせて1の鍋に加え、食べやすい大きさに切ったレバーと、輪切りにしたタカの爪を入れ、中火で5、6分煮て出来上がり。

（鳥レバーは新鮮なものを使用。においが気になる場合は日本酒で洗う）

発行：不定期

発行元：農林水産省畑作振興課 豆類班 tel 03-3502-8111（内線 4318、4319）

・記事や大豆生産振興に関する御質問・御感想など、御自由にお寄せください。

・記事を転載される場合は、御一報ください。

・URL> <http://www.maff.go.jp/soshiki/nousan/hatashin/>