

黒豆の利用法あれこれ

～江戸時代の黒豆料理～

今回から、「昔はどんな風に黒豆を食べていたのか？」という疑問をもとに調査した結果をお届けするシリーズ「黒豆の利用法あれこれ」を連載します。

丹波篠山の黒大豆栽培・300年の歴史
日本農業遺産認定

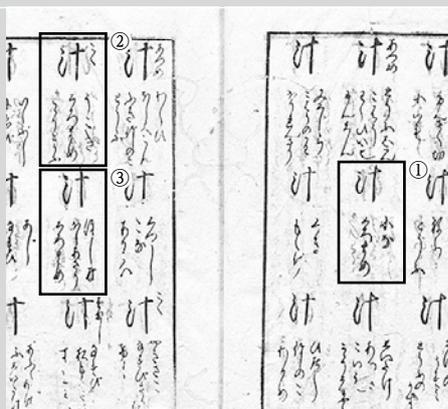
汁物

江戸時代前期の料理本「料理物語」(1643年(寛永20年))や「料理献立集」に、黒豆を用いた汁物が記されています。「料理物語」では「干し菜汁」(干し菜：大根の葉などを干したのもの)という味噌仕立ての汁物の具材としてハマグリ、里芋などととも登場します。

江戸前期の料理書「料理献立集」に記された黒豆を使った汁物のレシピ

- ①小な(カイワレ)・くろまめ
- ②うこぎ(ウコギ。山菜の一種)・くろまめ・こわりとうふ
- ③ほしな・ほしあさり・くろまめ

※画像は料理献立集(提供：ROIS-DS人文学オープンデータ共同利用センター)を改変して作成しました。この画像はクリエイティブ・コモンズ表示継承4.0国際ライセンスの下に提供されています。



酒

黒豆は漢方では腎機能を補うとされています。その薬効を生かすため「豆淋酒」という薬酒が作られていました。1643年(寛永20年)の料理本「料理物語」では炒った黒豆を酒に浸しておき、豆が柔らかくなれば飲み頃、と書かれています。また、朝倉山椒や薬草などを入れて作る方法も残されています。

お菓子

1830年(文政13年)の随筆「嬉遊笑覧」によると、黒豆を炒って青のりをまぶした「真盛豆」というお菓子があり、これを豊臣秀吉も食べたと言われています。1805年(文化2年)に十返舎一九が記した「餅菓子即席手製集」には、黒豆を煮て干し、炒って皮を取り、水あめで固めた「大豆糖」のレシピが記載されています。

そのほか、茹でた黒豆の皮をむいてすり潰し、餅に絡めて食べる「黒豆あん」のような食べ方もあったそうです。

↳「煮豆」や「黒豆ご飯」については次回以降ご紹介いたします