

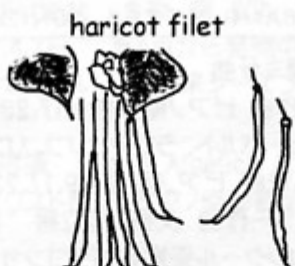
Haricot Vert ~いんげん豆~

“ブチボワ”にとって豆は何ともいってもえんどう豆。そうグリンピースです。アンテルセンの「5つぷのえんどう豆」のように小さな豆が芽を出し、花を咲かせ、実を結び、皆さんの役に立てたらと始まった“ブチボワ”です。今日は、このブチボワと縋の深い“豆”を取り上げてみました。

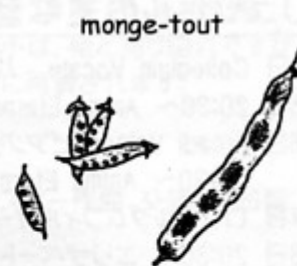
豆といえども種類は豊富。いわゆる豆 (haricot en grains) の部分を食べるものに大豆、あずき、そら豆、えんどう豆、レンズ豆など、そしてさやごと食べる豆 (haricot vert) に、さやいんげん、さやえんどうなどがあります。売られ方も生、冷凍、缶詰、ビン詰め、乾燥と様ざま。ここベルギーの食卓を飾る代表選手はアリコ・ヴェール (haricot vert 俗にいんげん豆) です。このいんげん豆の原産地は南アメリカで、16世紀にヨーロッパへ紹介されました。現在はケニア、セネガル、モロッコ、スペインなどから輸入されていますが、これからの季節は、ベルギー産の新鮮ないんげん豆も市場に出回ります。



特に細いものをブランセス (princesse さやいんげん) と呼ぶ。ビタミンC、カロテンが豊富。



緑のいんげんの他に白 (haricot blanc)、黄色 (haricot jaune) がある。緑より水分が多く、ゆで時間も長め。バター炒めやホワイトソース和えにさせていただく。



さやえんどう (絹さや、オランダ豆) など平べったい豆をモンジュトウという。塩茹でやバター炒めにさせていただく。

いんげん豆はどんな土地にも適した植物で、年に数回できるので三度豆とも言われます。5月ごろ種を植え、丈は30~50cm位に伸びます。収穫期6月ごろに入ると、2~3日に一度刈り取りが必要なほどたくさんの実がなります。収穫したては新鮮で柔らかく、味や香りもしっかりしています。購入したらすぐ料理しましょう。生はさっと塩茹でして冷水にさらすと、鮮やかな色を保ちます。冷凍のいんげん豆は凍ったまま熱湯で茹でます。旬の野菜いんげん豆をベルギー風にアレンジして皆さんの食卓を彩って下さい。

ブチボワ★ニクッキング

すずきのソテーとさやいんげんのサラダ

- 材料
- ゆでたいんげん 適量
 - 薄切りマッシュルーム
 - トマトのみじんぎり
 - 好みのドレッシング
 - パセリ又はシブレットのみじん切り
 - 薄切りのすずき (bar 仏語) 1人分 60g
- 作り方
- ①上記野菜を混ぜておく。
 - ②すずきをフライパンで両面焼く。
 - ③野菜の上に焼いたすずきをのせ、好みのドレッシングをかけ、パセリ又はシブレットのみじん切りをちらす。



リエージュ風サラダ

- 材料
- ベーコンの薄切り (lard) 100g
 - お酢、ワインビネガー 各 5ml
 - 生クリーム 15ml
 - ゆでたいんげん 500g
 - ゆでたレッドポテト 中 6個分
 - たまねぎのみじん切り 大 1個分
 - エストラゴン、パセリ、塩、コショウ 適量
- 作り方
- ①玉ねぎのみじん切りを炒め、お酢とワインビネガーを加え、1/3の量になるまで煮詰める。
 - ②上記に生クリームを加え、さらに煮詰める。
 - ③ボールにいんげんと一口大に切ったレッドポテト、炒めたベーコンを入れ、②のソースを混ぜる。
 - ④エストラゴン、パセリを加え、塩、コショウで味を調える。

