

(わたしの料理)辰巳芳子さん:2 玄米スープ、シイタケのスープ

2016年10月14日05時00分



玄米スープ (左) とシイタケのスープ=合田昌弘撮影



■弱った体に滋味が効く

辰巳芳子さん(91)のライフワークのひとつが「スープ教室」。鎌倉の自宅で始めたのは1996年でした。

スープに着目したのは、40年ほど前、自宅で父の介護をしていたころ。白身魚などはお年寄り向きと思われませんが、かんだり飲み込んだりする力が弱まると、身は口の中に残ります。夏に冷たいスープ、ガスパチョを食べさせると笑顔になったと言います。

とろみのあるスープは飲み込む力が弱くなくても飲みやすい。しかも、一椀(わん)の中に、野菜や穀類の栄養が詰まっている。離乳食にも病の時にも介護食にもなる。完全食と言っても過言ではありません。

介護の必要な方は年々増えています。そんな中、スープ教室の話が新聞や雑誌で広まると、全国から応募が殺到しました。「数年待ち」の状態が続きますが、今は技術を学んだお弟子さんたちが各地で普及に取り組んでいます。

以前、そのスープ教室取材したことがあります。授業中、鍋の音と辰巳さんの声以外は聞こえてきません。生徒さんは真剣にメモを取ります。心地よい緊張感が張り詰めていました。それも当然。多くはご家族に要介護の方がいらっしゃるのですから。

スープという幅の広い料理を分類し、体系立ててチャートに示したのも辰巳さんです。和の汁ものは、(1)煎汁(2)すまし汁(3)みそ風味の汁。それをさらに、だしの素材別に分類します。洋風も、(1)澄んだスープ(2)とろみのあるスープと分け、素材別に小分類します。この図式を覚えれば、手持ちの材料で何が作れるか、すぐにわかります。

今回は煎じて作る、玄米スープとシイタケのスープです。蒸したり炊き出したりして、素材の力と味わいを引き出します。玄米や、種を使う梅干しは有機・無農薬のものを、干しシイタ

ケは国産の原木栽培のものを。玄米スープは、玄米の香ばしさとうまみ、シイタケのスープは味の奥深さを感じます。「滋味」という言葉を実感できます。（構成・浅野真）



辰巳さんの1回目（7日）は「キャベツの蒸らし炒め」でした。

＊

たつみ・よしこ 料理家 1924年、東京都生まれ。料理研究家の母・辰巳浜子さんに家庭料理の教えを受け料理家に。蒸らし炒めなど独自の調理法を提唱する。父親の介護体験をもとにスープ料理の普及に取り組む。

【材料と作り方】

《玄米の煎り方》玄米2カップは洗い、6時間ほどザルに上げておく。煎る鍋は厚手で油気のない平鍋を使う。鍋を中温で熱したら、火力全開を10としたら、4または3の火力にする。ここに玄米を入れ、木しゃもじでまんべんなく混ぜて煎っていく。ピチッ、ピチッという心地よい音がして香ばしい香りに包まれてくる。全体が小麦色程度になるまで煎る。冷めたら、瓶で保存する。

《玄米スープ＝作りやすい分量》煎り玄米80グラム、昆布5センチ角2、3枚、梅干しの種2、3個、水5カップ

ほうろうのポットに玄米、昆布、梅干しの種、水を入れ、火にかける。煮立つまで中火、煮立ったらポットのふたをずらし、ふつふつ煮立つ程度に火を落とし、30分炊く。味をみて、こす。

《シイタケのスープ＝作りやすい分量》日本産原木干しシイタケ30～40グラム、昆布5センチ角3、4枚、梅干しの種2、3個、水6カップ

- (1) シイタケと昆布を分量の水に浸し1時間戻す。
- (2) シイタケ、昆布、梅干しの種を別の容器に入れる。戻し汁は鍋に移し火にかける。
- (3) 蒸気の上上がった蒸し器に(2)の容器を入れる。熱した戻し汁を容器に注ぐ。蒸し器のふたをして、40分ほど蒸す。
- (4) 蒸し上がったら、すぐに昆布、シイタケ、梅干しの種を取り出す。スープを器に注ぐ。

※煎った玄米は通販（茂仁香 <http://monika.co.jp/>）などで売っている。