

給食にもお目見えする国民的スイーツ緑豆のお汁粉

トウアキアオ・トムナムターン

昔ながらの素朴な甘味、緑豆のお汁粉トウアキアオ・トムナムターン。見たとおりにきわめて簡素で緑豆そのものを味わうてらいのない一碗ですが、これを知らないタイ人はまずい。ない国民食的な甘味です。緑豆は栄養価が高くしかも安価、その上鍋ひとつで大量に作る事ができるので、給食にもお目見えするメニュー

です。親戚が集まる日などにおばあちゃんが作ってくれたおやつとして子どもの頃を思い出す人も多いかもしれません。

材料は緑豆と砂糖と塩少々。タイ菓子の屋台の店主に作り方を尋ねると「一晩水に浸けておいた緑豆を水から茹でて、煮えてから砂糖と塩。最初から砂糖を入れると豆が柔らかくなら

ないからね。塩で甘みを引き立てるのよ」と予想どおりでした。が、調べてみると、小豆の煮方にコツや秘伝があるように様々な調理法があるようです。

その中で興味をひかれたのが、緑豆を乾煎りする方法。

炒ってから水に浸けて5〜6時間、

その後煮るというレシピです。炒ることによって青臭さが抜け香ばしくなるそうです。もうひとつは緑豆を蒸す方法。砂糖を煮とかした汁を別に作り、蒸した豆を加えてひと煮立ちさせて仕上げます。煮くずれないので汁が濁らず美しいとのことでした。

後者は料理自慢の高齢の母親を息子がビデオに収めた、いかにも素人っぽい動画レシピでしたが、何気ない会話に母への愛がにじんでいて、ついほだされてスパーで緑豆を買って、ついほだされてスパーで緑豆を買って、作ってみたのが上の写真です。指南どおり生姜の薄切りを加えたのでトウアキアオ・トムナムキン（緑豆の生姜湯煮）ですね。澄んだシロップに生姜がきいてすっきりした味わい。おいしくいただきました。が、一方で豆が煮くずれて煮汁が混濁してこそ緑豆汁粉、という意見があることも付記しておきます。

さて、今年の雨季はわが家にとつて受難の季節でした。例年以上に蔓延した Dengue 熱に家族全員が感染し、夫は入院。そんな事情で病院の食事に親しむ機会を得て、緑豆汁粉が病院食の定番メニューであることも知りました。

※「汁粉」を広義に解釈して「緑豆汁粉」としました。お餅や白玉は基本的に入れません。



緑豆。タイ菓子の餡は緑豆で作ることが多い。春雨や冷たいデザート用のサーリムは緑豆粉製

連載 61

タイの
お菓子は
二度
おいしい

生姜を加えたトウアキアオ・トムナムキン ถั่วเขียวต้มน้ำขิง