

## ● 寄稿3

# アメリカの食について調べて書くという仕事

原 亜樹子

## 特許庁勤務を経て食の仕事へ

2001年から2006年にかけて勤めた特許庁生活の大部分を国際課で過ごしたので、『特技懇』をご覧の方の中にも直接に間接にお世話になった方がいらっしゃると思います。その節は大変お世話になりました。

特許庁退職後は、「菓子文化研究者」の肩書きで仕事をスタートしました。専門であるアメリカの食を訪ねて調べて書籍にまとめることを中心に据えつつ、レシピ提供、各種媒体で食のライター業などを行っています。昨年末8冊目の著書を上梓し、共著・訳書を合わせると10冊目となり、感慨深い思いです。

退職を決めた当時、最後の所属課の課長に「フリーランスで食の仕事をしたいので退職する」とお伝えした際、「辞めて1年くらいは楽しいだろう。でも10年経ったらきっと後悔する。辞めてはいけない。」という言葉をかけていただきました。フリーランスとして



1620年に米・東海岸のプリマスへ上陸したピルグリムが最初に踏みしめたとされる岩『プリマス・ロック』が納まるモニュメント



1600年代の製粉所を再構築したマサチューセッツ州プリマスの『プリマス製粉所』

仕事をはじめてから何度もこの言葉に励まされてきました。気付けば退職後16年経っていますが、これからもこの言葉を大切にしようと思っています。

幼い頃から食文化に興味があったところ、家族や親戚が北米で学んだり働いたりする環境下、自然と北米の文学やドラマ、映画、音楽などに触れるうちに、特にアメリカの食文化へ関心が向いたのは自然なことだったのだと思います。米国高校へ留学する機会を得た際には、「アメリカの食文化を見たい」と希望欄に書いた私を、アメリカ中西部のイリノイ州に住む、共に記者兼カメラマンだった夫妻がホストファミリーとして受け入れてくれました。農業関連雑誌の記者だったホストファザーの取材について回り、アメリカの食を様々な角度から見る機会に恵まれました。ホストファザーは食への関心が強く、家では日々の夕食作りも担当しており、私は嬉々として手伝いをしながらアメリカの家庭料理についてたくさんを学びました。ホストマザーはお菓子

作りが得意で、週末になるとアメリカの家庭菓子の作り方を教えてくれました。

約1年の留学期間中にアメリカの家庭料理やお菓子作りを教わりつつ、取材に同行するなどして食を軸に10数州を巡るうちに、アメリカの食文化にすっかり魅了されました。

帰国後に進学した大学では文化人類学ゼミに所属して食文化を学び、休みになればバックパックを背負ってアメリカを中心に世界中の食を見て回り、菓子に関する卒業論文を執筆するために、製菓専門学校でも学びました。

今思えば浅い考えですが、文化庁などで食文化の仕事に携われたらという思いで国家公務員試験を受けましたが、縁あって特許庁で採用していただき国際課に配属されました。国際課では、技官と事務官の皆さんが共に生き生きと仕事をされていて、刺激を受けながら私自身もやりがいを持って働いていました。しかしながら同時に、自分の専門性の中で語学以外を生かせないもどかしさも感じていました。ひとたび国際課から異動になると何の力も発揮できない自分に愕然とすると共に、趣味にとどめようと蓋をしていた食の道への思いが再燃し、入庁6年目に退職しました。

以来、アメリカの食、特に菓子について調べ、アメリカ各地を訪ねては文章にまとめたりレシピを作成したりしています。

## 自然の恵みを生かすアメリカのデザート

アメリカの食は多彩です。スーパーマーケットで目にするような原色のケーキやキャンディは、アメリカのお菓子の一面でしかありません。意外に思われるかもしれませんが、商業的なお菓子と同じかそれ以上に、アメリカでは手作りのお菓子が食べられています。もともとアメリカのお菓子は誰でも簡単に作れるようなものが多いのですが、より一層手軽に作れるようにするためのミックス粉や冷凍素材、缶詰、瓶詰めなどがあり、お菓子作りのハードルはとても低いのです。たとえばフロリダ州の名物であるキーライムの果汁をつかう「キーライムパイ」を作りたいと思ったら、市販のグラハムクラッカー生地（グラハムクラッカーを粉状に砕いてアルミ製のパイ皿に敷き詰めたもの。）に、キーライム果汁とコンデンスミルクやエ



感謝祭の定番、パンプキンパイ

バミルク、卵黄を混ぜたフィリングを流し込んで低温で焼き、冷やし固めればできあがりです。

感謝祭の定番である「パンプキンパイ」は、アメリカ大陸原産のかぼちゃを使うパイですが、こちらも冷凍のパイ生地、缶詰のパンプキンピューレ、エバミルク、卵、スパイスなどを混ぜたものを流して焼くだけでも十分おいしくできます。

ところでアメリカでは、上記2点のような柑橘類やかぼちゃにとどまらず、りんごや桃、ベリーなど季節の味を生かしたデザートが人気です。耐熱皿いっぱい、摘み立てのブルーベリーや桃などを敷き詰めたところへ、粉とバターを刻み、ミルクを混ぜたビスケット生地を、スプーンですくい落としてオーブンで焼き上げる「コブラー」は、アメリカの代表的なデザートの1つです。



ボストンの  
ファーマーズ  
マーケットにて



果物にビスケット生地をのせて焼き上げる『コブラー』



焼き立てのビスケットを横に割り、ベリーやクリームを挟むアメリカの『ショートケーキ』

また、外はさっくり、中はふんわりと焼き上げたビスケットを温かいうちに横に割り、ベリーやクリームを挟んで仕上げる「ショートケーキ」は、夏のみずみずしい果実が主役のデザートです。アメリカのショートケーキはケーキ生地ではなくビスケット生地で作るのが一般的です。児童文学小説『子鹿物語』の作者、マージョリー・キナン・ローリングスがフロリダ州奥地での暮らしを描いた自伝的エッセイの料理本『Cross Creek Cookery (クロス・クリーク・クッカー)』で、「桃のショートケーキ」のレシピにこんな一文を添えています。「I usually make enough dough to have biscuits with the meal, saving out enough to make the individual shortcakes for dessert. (私は食事用のビスケット生地をつくる時はいつも、デザートのショートケーキの分も足りるよう用意します。)」。ビスケットが食事用の無発酵ブレッドとして欠かせない存在だったアメリカ南部においては特に、ビスケットで作るショートケーキが身近な存在であったことがうかがえます。

「アメリカのお菓子は甘すぎる」という印象をお持ちの方もいらっしゃるかと思いますが、上記のように、さほど甘さが強くない、素材の持ち味を生かしたのも多く存在します。アメリカで好まれるねっちり(chewy)とした食感のクッキーや、ファッジ(キャンディの一種)のように濃厚なブラウニーといった、特別な食感を楽しむお菓子を除き、多くのアメリカ菓子は、作る人の好みで甘さを加減することができます。

甘さといえば、和菓子も相当に甘い食べものです。アメリカの友人の中には、煉り羊羹を「まるで煮詰めたジャムのような。甘すぎて単体では食べられな

い」とその甘さに驚いて、ドライフルーツやジャムを味わう感覚でクラッカーとチーズを添えて食べる人や、カステラを「このケーキはとても甘いので、ホイップクリームと果物を添えて甘さを和らげよう」とアレンジして楽しむ人がいます。どういったどの程度の甘さを心地よいと感じるかは人により文化により異なります。

## 菓子を通して見るアメリカの歴史と「コーンスターチプディング」のレシピ

ところで、これはアメリカに限りませんが、食を見るとその土地の歴史が見えてきます。たとえばジンジャーブレッドクッキーをはじめとするアメリカの伝統的なお菓子作りには、なぜ「モラセス(糖蜜)」が多用されるのでしょうか。砂糖精製時の副産物であるモラセスは、ラム酒の原料であるため、西インド諸島の砂糖プランテーションからニューイングランドへモラセスを、ニューイングランドからアフリカへラム酒を、アフリカから西インド諸島へ奴隷を運ぶという悪しき三角貿易を通して、ニューイングランドを中心にモラセスが広く使われたという背景があります。小さなお菓子はたくさんの歴史を伝えてくれます。

「コーンスターチプディング」もアメリカの歴史を感じられるお菓子のひとつです。アメリカで「プディング」といえば、多くの場合はとろみをつけたミルクベースのデザートを指します。中でもアメリカ大陸原産であるトウモロコシのでんぷん、「コーンスターチ」を使うものを、その製法から「コーンスターチプディング」と呼ぶことがあります。トウモロコシは、元々アメリカ大陸で暮らしていた人々にとっても入



写真右がモラセスを使う『ジンジャーブレッドクッキー』。ホリデーシーズンの定番



## コーンスターチ・バナラプディング

**材料** (直径7×H4cmのカスタードカップ6個分、または直径約7cmのココット型4個分)

コーンスターチ	25g
グラニュー糖	大さじ3
塩	少々
牛乳	450ml
バター (塩分不使用)	15g
バナラエッセンス	少々
オレンジのシロップ煮 (市販)	適宜

### 作り方

- ①小鍋にカッコの材料を入れてミニホイッパーなどでよく混ぜる。ダマにならないよう混ぜながら牛乳を少量(大さじ3~4程度)加え、コーンスターチが溶ければ残りの牛乳も加えてよく混ぜる。
- ②弱火にかける。とろみがつくまで5~10分ほどよく混ぜながら加熱する。
- ③火から下ろしてバターとバナラを加える。バターが溶けるまでよく混ぜたら型に流し入れて、表面にラップをぴったり張り付ける(膜が張るのを防ぐため)。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れてよく冷やす。
- ④好みで市販のオレンジのシロップ煮やフルーツソース、メープルシロップなどを添えて食べる。

### ポイント

- ・とろみは弱め。十分に冷やすとカスタードクリームのようなとろみがつく。
- ・耐熱性のガラスの器を使う場合は、急激な温度変化によりガラスが割れるのを防ぐため、50℃程度の湯で器を温めておくとよい。

植者にとっても大切な食べものでした。身近で安価で扱いの簡単なコーンスターチを、アメリカで菓子作りに多用するのは当然の流れだったのでしょう。

今回は、最もシンプルな「コーンスターチ・バナラプディング」の作り方をご紹介します。コーンスターチと砂糖をよく混ぜて、牛乳を少しずつ注いでとろみがつくまで加熱し、バナラとバターで風味とコクを添えて、よく冷やせばできあがりです。コーンスターチの量を控えているのでかっちり固まることはありません。十分に冷やしてとろりと滑らかな食感をお楽しみください。市販のオレンジのシロップ煮やブルーベリーソースを添えれば初夏にぴったりのデザートになります。難しい工程はありませんが、ダマができないよう口当たり滑らかに仕上げるには、「最初に砂糖とコーンスターチを十分に混ぜておくこと」、「牛乳を少量注ぎ、しっかりコーンスターチを溶かしてから残りの牛乳を加えること」、「沸騰させないように気をつけて、よく混ぜながら加熱すること」が大切です。

レシピに添えた写真のガラスの器は、アメリカで1930~50年代にかけて製造されたGlasbake社の耐熱性のカスタードカップです。アメリカでは使わなくなった日用品をリサイクル店やビンテージショップに持ち込んだり、ガレージセールなどで譲ったりする文化が根付いていて、簡単に廃棄するようなことはあまりありません。私もアメリカで新品の器を購入することはほとんどなく、時間を経て味わいの

増した器との出会いを楽しんでいます。

ご家庭で作られる際は、ココット型や小さなコップなど、身近にあるものをお使いください。

ちなみに、アメリカのお菓子には、伝統的な決まり事がほとんどありません。食べ方に作法もありません。どのお菓子も、作り方もできあがりの状態も、自分がよいと思ったものでよいので気楽です。様々なバックグラウンドの人々が集うアメリカらしい面です。

これまでお菓子のあるシーンを様々見てきましたが、お菓子を前に笑顔になる人々を見ると、お菓子は心の栄養だとしみじみ思います。このプディングのレシピを、皆さまのリラックスタイムにご活用いただけますように。

### 【参考文献】

Marjorie Kinnan Rawlings. Cross Creek Cookery. Fireside; 1st Fireside ed edition, 1996. P183  
原亜樹子『アメリカ郷土菓子』(2014) PARCO出版  
写真・菓子制作・文=原亜樹子

## profile

原 亜樹子  
(はら あきこ)

2001年から2006年にかけて事務官として特許庁で勤めた後に菓子文化研究家へ転身。専門はアメリカ菓子。『アメリカ郷土菓子』(PARCO出版)、『アメリカンクッキー』(誠文堂新光社) はじめアメリカの食に関する著書・共著・訳書多数。Web『さんたつby散歩の達人』(株式会社交通新聞社)で連載中。

