

トレンド

台湾的定番朝食

台湾の定番朝食「鹹豆浆(シントウジャン)」の人气が日本に広がっている。酢を入れた温かい豆乳のスープで、おぼろ豆腐のような食感が特徴だ。提供する飲食店が増えているほか、自宅にある食材で簡単に作れるとあって手作りする人も。ヘルシーで優しい味わいが朝食だけでなく夜食にもぴったりと、女性の心をつかんでいる。



明天好好では1日平均で約50杯売れる(東京都目黒区)

鹹豆浆来了!!

シントウジャン キテるよ

10月中旬の週末、東京・中目黒駅近くの台湾カフェ「明天好好(ミンテンハオハオ)」は女性客やカップル、家族連れでにぎわっていた。多くの人が注文していたのがシントウジャン(700円)。温かい豆乳スープを酢やラー油などで味付けし、パクチーや油系中華式の揚げパンなどの具材をトッピングした台湾を朝食として食べられている料理だ。

今年8月にオープンした同店。看板メニューは豆乳スイーツの豆花(トウフコ)だが、「涼しくなると、おぼろ豆腐のシントウジャンの売り上げが伸びてきた(担当者)」。1日平均約50杯売れ、100杯を越える日も。要望を受け、9月ごろからテイクアウトも始めた。注文のピークは平日は昼と夜、近所の会社員らがランチに訪れたり、仕事帰りにかゆと二階に夕食として食べたりするといった。休日は一日を通して幅広い客層が訪れる。インスタグラムの投稿などでも来店客が増え、注文も伸びている。

稿など来店客が増え、注文も伸びている。姉と訪れた東京都世田谷区の調理師、久島香さん(27)はインスタで知って来店。「サーサイな油を使い、「豆乳が嫌いな人にも好評だったと

るし、酸っぱかったり辛かったりおいし」。東京都野区の販売職、山田茜さん(37)は「5月に台湾に行ったが、シントウジャンを知らなかった。食べられなかった。ぜひ食べてみたい」と、自転車で30分かけて訪れた。

毎週土曜日に営業するカフェ「アゲアゲ」も「休日の朝食にぴったり」と9月下旬からシントウジャンをメニューに加え、自家製の塩麹やラー油を使い、「豆乳が嫌いな人にも好評だったと



温めた豆乳を器に注ぐ浅草豆花店主 店主の志田さん(東京都台東区)



干しえびで香ばしく佐藤さん



電子レンジで簡単! 及川さん

アレンジ簡単家でも「好!」

「豆乳に酢を入れるなんて、新しい発想で、初めての味。朝食だけでなく、夜遅く帰ってきた時にもちよびたい」。「ミョウウガや青ネギなど家にある食材で自由にアレンジして楽しめる」と話すのは埼玉県川口市の自営業、佐藤英子さん(63)。お気に入りのから煎りした干しえびで「香りが立っておいし」という。料理レシピサイトのクックパッドではシントウジャンの検索数が今年に入り、昨年比4倍に。「近年の朝食ブームと台湾グルメの人気の相乗効果では、シントウジャンは1人分だけでも作りやすく、様々なライフスタイルに合うことも大きい」と分析する。

店主の吉田志帆さん(44)は喜ぶ。本場の味にこだわるのは台湾スイーツ専門店「浅草豆花大王」(東京・台東)。店主の志田晃久さん(40)は「他の店ではなかなか食べられない料理を」とメニューに加えた。豆乳に干しえびやパクチーなどのほか、塩漬した大根といった台湾から取り寄せた食材も具材に使う。「台湾で食べた味が忘れられず、店を探して来てくれる人もいる」と喜ぶ。

自宅でも簡単に作れるので、手作り派も増えている。千葉県君津市の会社員、及川公良さん(23)は9月末、初めて朝食用に作った。11月に台湾旅行を控えて、旅先の飲食店を調べた時に目に留まった。レシピを調べ、自「自」流にアレンジ。「豆乳に豆腐を入れて電子レンジで温め、カイワレ、サーサイなどをのせるだけ。すごく簡単」と話すが、できあがった料理はインスタ(Instagram)にもアップする。東京都の女子大学生、三上あかりさん(20)も「豆乳に酢を入れるなんて、

新しい発想で、初めての味。朝食だけでなく、夜遅く帰ってきた時にもちよびたい」。「ミョウウガや青ネギなど家にある食材で自由にアレンジして楽しめる」と話すのは埼玉県川口市の自営業、佐藤英子さん(63)。お気に入りのから煎りした干しえびで「香りが立っておいし」という。料理レシピサイトのクックパッドではシントウジャンの検索数が今年に入り、昨年比4倍に。「近年の朝食ブームと台湾グルメの人気の相乗効果では、シントウジャンは1人分だけでも作りやすく、様々なライフスタイルに合うことも大きい」と分析する。

アレンジレシピも登場している。クックパッドではシントウジャン鍋を考案し、10月中旬にサイトに掲載。鶏ガラスープのもとを加え、豆乳には白菜や豚バラ、豆腐などを入る。料理動画サイトの「クラシル」は「飯にシントウジャンを加えて、お茶漬け風に食べるレシピを紹介している。豆乳業界も注目している。豆腐の製造・販売を手がけるおとふ工房(しらか)は愛知県高浜市は愛知県内のレストラン6店舗のランチメニューで、シントウジャンの提供を始めた。チラシに自社の豆乳を使ったシントウジャンの作り方も掲載し、消費者に訴求する。忙しいビジネスパーソンへの昼食や軽食需要を取り込みたい考えで、「食べると豆乳の存在も知ってもらえる」と(担当者)。

商品化や原材料の供給も検討している。秋が深まり気温が下がってきた。朝起きの人がつらい季節も近づいてきているが、シントウジャンなら起き抜けの体を優しく目覚めさせてくれる。

(杉垣裕子、井上みなみ)