



新・男の料理 手順書



倉橋 俊朗

はじめに

あなたは次のようなメニュー名を与えられたら、どんな料理をこしらえることができるでしょう。

- ①わがままの五目ちらし
- ②不満のタラタラソース
- ③ぐちのたたき
- ④義理のおすまし

もちろんこの様なメニューが実際にあるわけではありません。これは随分前に、二世帯住宅を提案する会社が新聞に載せた広告です。例えば「ぐちのたたき」のレシピはこうです。

【作り方】

1. 義母の「捨てるに捨てられないもの」で収納が一杯になります。
2. 季節ものを入れる場所がなくなり、子世帯妻は夫にぐちを言います。
3. 妻の悩みが骨身にこたえていない夫は返事をはぐらかそうとします。
4. それをさとった妻は、鋭い言葉を夫にたたきつけます。
5. ほどよく嫌味を散らせながらさらにたたきつけると、夫の頭がプツンと切れて出来上がりです。

◇上手に料理するコツ

小屋裏、壁面、二階の床下、出窓の下など、本来ならデッドスペースになってしまう場所を収納スペースに。

と、いう具合です。

あまりに面白かったので、切り抜いてファイルしてあったのが、今手元にあるという次第です。

私だったら、どういう料理にするか。お遊びのつもりでちょっと考えてみました。

〔わがままの五目ちらし〕

◇作り方

1. 米は洗ってやや堅めの水加減で炊き、すし酢と混ぜ合わせておく。生姜、青じそはみじん切りにし、白ごまも混ぜて薬味寿司を作る。
2. これにかずのこ、鰻、イクラ、厚焼き卵、角切りステーキ、干し椎茸の旨煮、まぐろのツケ、のりなど、自分の好きな物を味のバランスに関係なく盛りつけたら出来上がりです。

〔鱈のフライ不満のタラタラソース〕

◇作り方

1. タラに塩コショウをし、カレー粉を軽くまぶして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、フライにします。

2. 茹で卵、ピクルス、ケイパーはみじん切りに、玉ねぎもみじん切りにして水にさらし水けを絞ります。
3. ボールに②とマヨネーズとドレッシングを合わせ、柔らかめのタラタラと流れるような少し不満足なタルタルにします。
4. 器にタラのフライをのせ、③のタルタルソースをかけて、イタリアンパセリを飾って出来上がりです。

〔ぐちのたたき〕

◇作り方

1. 食べ残したお造りの残り、イカの塩辛少々、酒、塩麴を少し混ぜて悪態をつきながら包丁でたたきます。
2. レモン汁を少し落としてイライラを抑えます。
3. 器に大葉を敷き、①のたたきを盛り、ラディッシュの薄切りを添えて出来上がりです。

〔義理のおすまし〕

◇作り方

1. だしはインスタントの和風だしを使います。
2. 鍋にお湯を沸かしてだしを入れ、薄口しょう油を少したらしあつさりと味付けし、青ネギを手でちぎってほり込み、麩をそのまま落とします。
3. 器に上品に張って溶き辛子をぞんざいにたらしたら出来上がりです。

いかがでしょうか。

そのほかにも、心を騒がせるメニューがありました。「しこりの煮ごり」「べったり漬」「ひがみの塩辛」「皮肉のお世辞パイ包み」「我慢の腸詰」「気づまりの煮しめ」「甘えのあんかけ」「気疲れのすり身だんご」「なれあいの親子あえ」「気遣いのおひたし」「仲間はずれのかす漬」「遠慮の一夜干し」「メンツフライ」「イライラの煮ころがし」「ちぐはぐのアラ煮」「いやみの含ませ煮」「いじけ風たぬき寝入りそば」「言い訳のつけ焼き」など。

どうです。すばらしいネーミングではありませんか。あなたなら、どう料理しますか？

私は男の料理教室の講師をさせていただいて、もう10年以上がたちました。

「男の料理」といっても、こういうものだという定義などありませんが、私が思うのには、料理には想像力が必要であるということです。

メニューを見て、これはこういう料理なんだと、出来上がった状態を想像できる。形や色どり、香りや温度まで思い浮かべることが出来たら、これは素晴らしい。

プロは香りや味はもちろんのこと、全体のバランスや食材の声まで聞いていることと思われ

ます。

毎日作り続けなければならない、いわゆる主婦の作る家庭の料理という義務感から、男の料理

は解放されていること。つまりそこには遊びの要素がふんだんにあるということではないでしょうか。

朝昼晩、家族のために食事を作り続けてきた主婦の目から見れば、何と気楽な、と眼を三角にされるかもしれませんが、遊びによって脳が活性化され、想像力がかきたてられて、人間が人間であるための創造性が発揮されます。

まずは想像力。レシピのネーミングを見て、それがどんな料理なのか、味は、香りは、触感や色は、温度はと想像してみるのも楽しいでしょう。食べた気になればたいしたものです。

料理をすれば脳の機能が向上するということも分かってきました。これは日経新聞06.2.18に載った、新宿医院院長新居先生の言葉です。

「年齢とともに気になる脳の老化。これを防ぐのには料理作りがよさそうだがということが、東北大学川島隆太教授と大阪ガスの共同研究で分かった。

実験では、いつも料理をしている35-55歳の女性15人の調理中の脳の働きを光トポグラフィという装置を使って観測し、脳機能テストも実施した。献立を考える、野菜を切る、炒める、盛り付けるなどをしてもらったところ、いずれの段階でも判断力や計画力など、人間の知的活動を司る大脳の前頭前野が活発に働いたようだ。

次に、料理経験のない59-81歳の男性21人に、3ヶ月間、9回、料理講習会に出席してもらった。米を研ぐ、魚をさばくなどの初歩的な調理方法を学び、自宅では1日15分以上、週に5回以上料理を作ってもらうことにした。すると前頭前野の機能が講習会前より平均5ポイント上昇した。

美味しい料理を食べたい、人に料理をごちそうする、と言った場合、ある程度料理経験のある人であれば、献立を作り、自ら買出しに行って良い材料を選んだり、それをいかに組み合わせで美味しく料理するか考える。盛り付けを考えたり、さらにその食事の健康効果について思案する。このようなことは、相当緻密に頭を働かせないと成功しない。失敗することもあるだろうが、なんども繰り返し作っているうちに、献立や料理作りも上達してくるし、認知症の予防や治療にもなる。男性も老後のことを考え、前向きに料理をしてみてもはどうだろう。美味な料理を作って食べることは人生の最高の楽しみの一つだから」

さあ、人生最高の楽しみに分け入るのに、遅いと言うことはありません。気付いた時がそのときです。

今はやりの男の料理教室。50代から70代の男性が料理教室に通う理由は、「定年を迎え時間ができた」「趣味の一つとして」「一人になっても困らないように」「妻の手助けをしたい」「家族に勧められて」「老化防止」などがあります。

私の料理教室でも、公民館主催のものは通常、募集人数の3倍近い応募があります。その中で、妻が勝手に応募したのが当たってしまって、という人が何人かいらっしゃいました。

それを聞いた時は笑ってしまったのですが、奥さまもご主人が料理に目覚めることに違和感はない。むしろ応援していらっしゃる。

「男子厨房に入るべからず」というセリフは、過去のものになったようです。

それに加えて、料理が上手な男性は恰好がいいという考えが定着しつつあります。若い女の子が大喜びするような、びっくりする料理を作ってやるんだ、と言うのも一つの動機になるでし

よう。

いくつになっても男は、若い女の称賛にはなす術をもちません。

逆にやる気をそぐのは、料理の最中に妻があれこれ口を挟むことだそうです。男が奮闘中は、「女子厨房に入るべからず」。

では紙上男性料理教室を体験入学していただくことにしましょう。

図1 調理記号

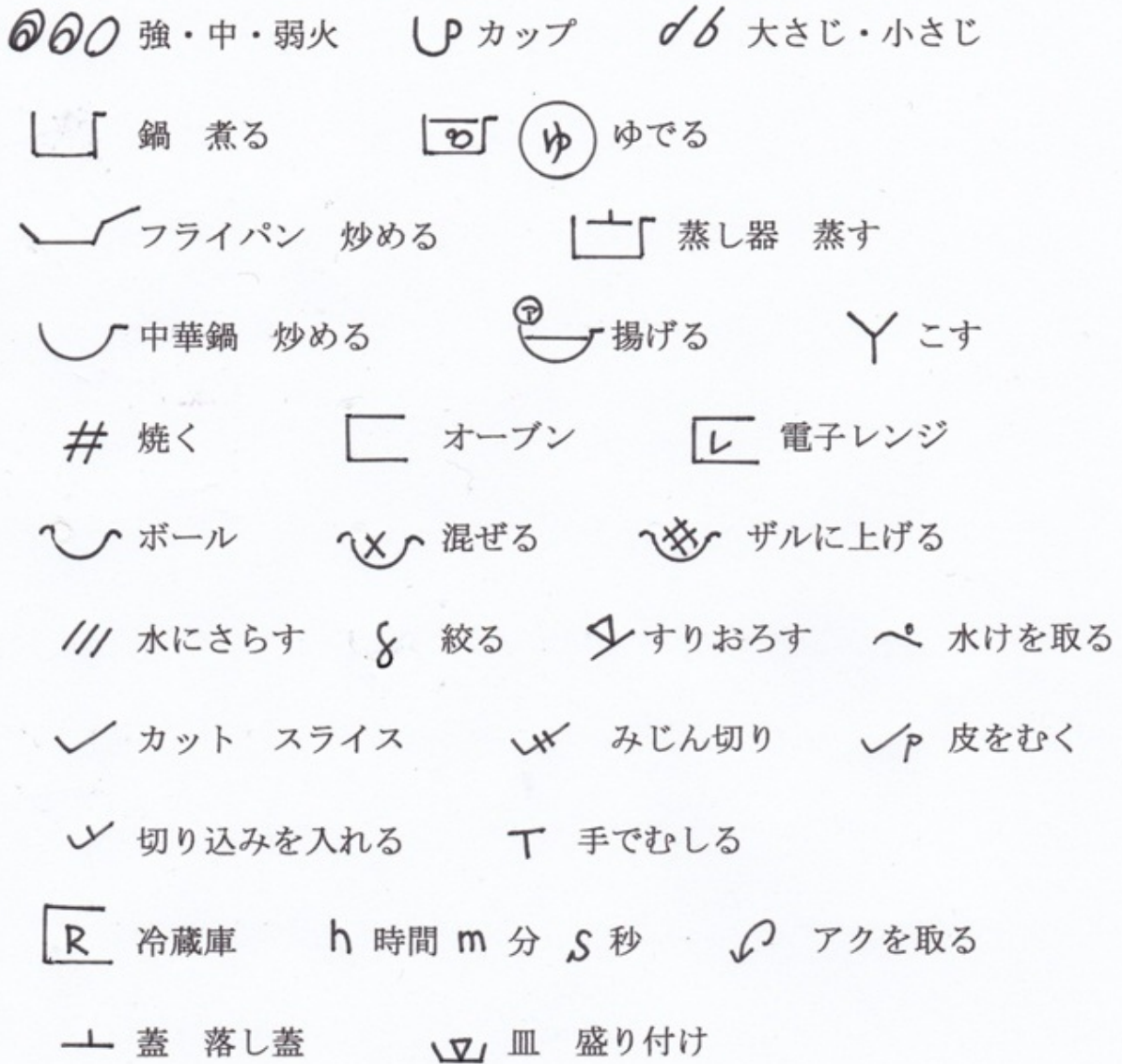
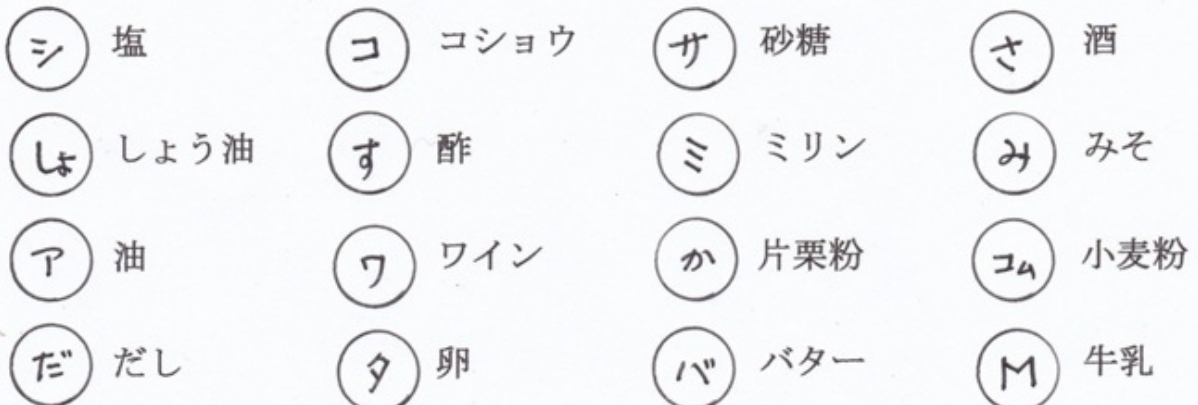


図2 料理記号



男の料理の目標

第1回目(5月)

テーマ ・包丁の扱い方 研ぎ方、切り方

- ・ ご飯の炊き方
- ・ だしの取り方

メニュー例

- ・ ベーコンエッグ サラダ キャベツ、貝割れ ドレッシングの基本
- ・ ご飯
- ・ 豆腐の味噌汁
- ・ お浸し ほうれん草、かつお節
- ・ 浅漬け 胡瓜

第2回目(6月)

テーマ ・フライパンに慣れる→振り方→塩振り(フライパン、中華鍋)

- ・ 焼売を作る→蒸しもの

メニュー例

- ・ 青椒牛肉絲(牛肉、ピーマン、もやし)
- ・ 手作り焼売
- ・ 中華風スープ
- ・ 薬膳がゆ

第3回目(7月)

テーマ ・魚の卸し方 三枚卸し

- ・ 散らし寿司を作る

メニュー例

- ・ ちらし寿司 寿司酢の作り方、生姜の甘酢漬
- ・ 出し巻き・錦糸たまご
- ・ おすまし
- ・ 煮魚

第4回目(8月)

テーマ ・オムレツに挑戦

- ・ マヨネーズを作る

メニュー例

- ・ プレーンオムレツ、トマトソース
- ・ 小エビのピラフ
- ・ じゃが芋のサラダ、手作りマヨネーズ
- ・ コンソメ

第5回目(9月)

- テーマ ・炊き込みご飯を作る
・てんぷらにチャレンジ

メニュー例

- ・しめじ五目ご飯
- ・天ぷら、天つゆ、抹茶塩、大根卸し
- ・かき揚げ
- ・茶わん蒸し

第6回目(10月)

- テーマ ・旨いチャーハンに挑戦

メニュー例

- ・チャーハン
- ・八宝菜
- ・ワンタンスープ
- ・チャーシュー

第7回目(11月)

- テーマ ・鯛を丸ごと1匹使って

メニュー例

- ・鯛のお造り、山葵卸し
- ・鯛飯
- ・かぶと煮
- ・アラのお吸い物

第8回目(12月)

- テーマ ・コースメニューを作る

- ・パスタでイタリアン

メニュー例

- ・イタリアンサラダ
- ・ポタージュ
- ・パスタ
- ・鶏のソテー
- ・ティラミス

第9回目(1月)

- テーマ ・パーティ料理にチャレンジ

メニュー例

- ・ローストビーフ
- ・グラタン ベシャメル の作り方
- ・ブルスケッタ
- ・クレームカスナード

第10回目(2月)

テーマ ・ 酒の肴を作る

メニュー例

- ・ 鶏のから揚げ
- ・ じゃが芋のコロッケ
- ・ 鶏肝・砂肝・ハツを使って
- ・ 鶏手羽の雑穀がゆ

これは2011年の5月から毎月1回、桜井市主催の男の料理教室で実際に行ったメニューです。ほぼ料理は初めてという中高年の男性30人を相手に、朝の10時から1時まで、作って食べて片付けるまでをご一緒にやりました。

これをもとに、この本を読んでくださる「あなた」が料理初心者であると仮定して、進めて行きたいと思います。

よろしくお付き合いください。

まず、男の料理を始めるにあたって、目標をどこに置くのかということをはっきりさせておきましょう。

皆さんにもよく言うのですが、冷蔵庫の中の一品を使って、自分の食べたいものを作る、というのが一つの到達点になるのではないかと。

ですから、そのためには調理の基本的なことを始めとして、まずは料理を知らなくてはなりません。その上で、その冷蔵庫の中の一品をどのように調理するかという、想像力、創造力が必要になります。

料理を知ると言っても、無数にある料理の一つ一つを覚えるなんてことはできません。

基本的な料理、つまりいつもよく食べるご飯やみそ汁の作り方、野菜の炒め方、魚の煮方、コロッケの揚げ方などをまず知り、それから包容力のある料理、つまり材料の一つや二つが無くても、あるいは変わっても、それが違和感なく出来ちゃうというような料理を覚えることです。

例えば八宝菜。八宝菜だからと言って、具を8品用意しなければならないというものではありません。肉や魚介があって野菜がいくつかあればいい。これを炒め炊きして、旨みのあるスープで煮てとろみをつける。

サラダもそうです。生もしくは食べられる状態にした食材にドレッシングをかけたもの、ということですから、生の葉野菜だけでなく、下味をつけた根菜や、火を通した肉や魚などもサラダの中に取り込むことができます。

このドレッシングから油を抜いて、酢と砂糖と塩で調味するとどのようなものになるか、分かりますか。

割合はいろいろありますが、例えば酢：砂糖：塩が8：6：1で混ぜて食材にかける。そうです、ちらし寿司。

米も食べられるようにした野菜。これに寿司酢であえているのですね。鮭のづけもしょう油とミリンに漬けてこんで味を付けたもの。錦糸も卵を薄く焼いて細く切ったもの。干し椎茸も甘辛く

煮込んで薄切りにしたものを。

ということは、寿司はサラダの仲間ということ？

そうです。寿司はアメリカで進化して、サラダ巻きのようなフルーツも取り込んでしまったのです。日本では考えられない発想ですが、寿司をサラダととらえたアメリカ人は、我々が考えている寿司という概念を形作る垣根を取っ払ってしまったのです。

ではお造りはサラダでしょうか。

もう分かりますね。はい、そうです。カルパッチョをみてください。まさしくドレッシングをかけているでしょう。

だから当然「握り」もサラダと言うことになります。

新しい料理を作る場合は、こういう既成概念を取っ払うのも一つの方法です。

サラダで見たように、サラダの基本構造を見抜いて、その一部を変えていけば、新しい発想が生まれます。

こういうとらえ方は大事なことで、ただ単にレシピをつらつらと見つめるのではなく、例えばドレッシングなら、油と酢の割合が3：1であるという基本を知った上で、このドレッシングがどういう味なのかを理解することが大切です。

ドレッシングは油と酢と後は塩コショウがあれば出来ますので、例えば粒マスタードが書いてあれば、ああ、マスタード味のちょっぴり辛いドレッシングだなとか、「赤ワインビネガー大さじ1 ディジョンマスタード大さじ1 シェリービネガー大さじ1 EVオリーブオイル大さじ3 塩コショウ」とあっても、尻ごみする必要はないです。酢は赤ワインビネガーとシェリービネガーを使って、サラダ油の代わりにオリーブ油を使っているんだ。割合も油が3で酢が2だから、わりと酸っぱめのドレッシングだなと想像がつかます。

レシピを見て、その料理を作るために必要な最小限の物は何か、という見方を常にするのです。

例えばじゃが芋のスープ。冷やせばビシソワーズにもなるというものです。

〔ポロねぎとじゃが芋のスープ〕

☆材料(4人分)

ポロねぎ1本、じゃが芋(メーク)2個、フランスパン(薄切り)4枚、パルメザンチーズ適宜、バター60g、コンソメ、セルフィーユ

◇作り方

1. ポロねぎは縦に切って流水で汚れを落とし、1cm角に切る。じゃが芋は皮をむき、1cm角の5mm厚に切る。
2. 鍋にバター60gを溶かし、ポロねぎを中火でしんなりするまで炒める。水カップ4、塩小さじ1を加えてアクを取りながら軽く煮、さらにじゃが芋、コンソメを加えて柔らかくなるまで煮る。コショウでアクセントをつける。
3. ②をミキサーにかけ、濾す。
4. フランスパンは軽く焼いておく。
5. ③を温めて器に盛り(濃厚にしたければ、生クリーム、バターを入れる)、チーズを振ったパ

ンを乗せ、セルフィーユを飾る。

これはじゃが芋を使ったポタージュの一つですが、これを作るためには、最低じゃが芋とコンソメがあれば出来ます。塩コショウはほとんどの料理に使うため、いちいち記載するのを省きますが、じゃが芋に野菜のうまみと肉のうまみを加えれば、このスープは出来るのです。

このメニューで使っている野菜のうまみはポロねぎ、西洋ねぎと言われているものですが、普段は玉ねぎを使います。このレシピではこのポアロー（ポロねぎ）を素材の特色として全面に打ち出しています。

それとコンソメに含まれている野菜の旨みですね。

コンソメは本来澄んだスープを意味するのですが、日本では、ブイヨンと同じく肉の旨みを得るための調味料的なものという考え方をしています。

コンソメとブイヨンの違いはまた別の所でお話するとして、コンソメには肉のうまみと野菜の旨みが凝縮しているので、後は塩コショウですね。これでじゃが芋のスープと言える物ができます。

後はこの料理を特色づける物です。フランスパン、チーズ、バター、セルフィーユ。

だからご家庭にこれらの食材が別になくてもかまいません。ポロネギを玉ねぎに変えて、フランスパン、チーズはオニオングラタンスープを意識したものと思われるので、それにこだわらなくてもいい。バターは肉の旨みを補強するものですから、あればいいという感じですね。セルフィーユは気取った飾りです。

主材料であるじゃが芋、そして肉のうまみと野菜の旨み。これにいろいろアレンジして、スープとしての特色づけをしているに過ぎないのです。

ですからまず主材料は何か、これをきっちりと押さえます。もちろん主材料が1つではなく、八宝菜のように2つも3つもある場合もあります。そしてこのメニューの場合、添えの材料はフランスパンとチーズ。野菜の旨みはポロねぎとコンソメ、肉の旨みはコンソメ。とろみは主材料であるじゃが芋からでますので、この際考える必要はないですね。コクを付けたければバターや生クリームもしくは牛乳を入れるという具合です。

じゃが芋のポタージュを構成する要素は、主材料(とろみ)と、野菜の旨み、肉の旨み、そしてコクです。

ですから、この5つ要素を変えていくと、いろいろなポタージュが出来るわけです。

例えば、じゃが芋をカボチャに変えれば、もうそれでカボチャのポタージュに。

人参を主材料にして、じゃが芋をとろみをつけるための副材料にすると、人参のポタージュが。この人参をいろんな野菜、例えばほうれん草とか、ブロッコリーとか、アスパラガスなど季節の野菜に替えていろいろ使ってみましょう。野菜の数だけのスープが出来ることになります。

このようにじゃが芋のポタージュを一つ覚えることによって、いくつもの料理が出来ます。それは要素に分解して、その要素をいろいろ変えていくからです。

肉の旨みを鶏ガラのスープに変えて、中華風に。かつおだしに変えれば和風に。魚のだしや甲殻類から取ったブイヨンも美味しいでしょう。

レシピを見る時、要素に分解して、最低限必要な物を抽出するという作業があった方が、理解

力が格段に伸びます。

それぞれの料理をひとつひとつの木の葉っぱにたとえるなら、そのたくさんある葉っぱのひとつひとつの作り方を覚えるのではなく、代表的な枝を構成する料理を一つ覚えて、その要素を変えていくことによって、その周りのいろんな葉っぱの作り方を覚える。枝から登って行って、その枝に茂っている葉っぱを理解する、というやり方です。

だからあなたも世界でひとつしかない料理を創作する可能性があります。そういう時は、名前をつけましょう。名前を付けることによって、その料理の存在を知らしめることになります。

シャリアピンステーキやマーボー豆腐のように、貴方の名前を付けてもいいでしょう。名前を付けるのは勝手ですから、何の遠慮もいりません。NTTのように電話番号を割り振るような機関はないのですから。

またじゃが芋のポタージュ〇〇風というように、洒落てみてもいいでしょう。私の場合、じゃが芋のスープにミョウガを入れて、「じゃが芋のポタージュ初夏の香り」としたことがありました。始めはミョウガという和の食材が、バターや生クリームが入ったポタージュに合うだろうか心配しましたが、ミョウガの香りがかすかに残って、涼やかな冷製のスープとなりました。

「美味礼讃」でブリア・サヴァランが言ったように、新しい星を発見するよりも新しい料理を発見するほうが人間を幸せにするというのは、うなずけるものがありました。

料理をするぞ

ではそろそろ第1回目の講習に入りましょう。今回のテーマは、

- ・包丁の扱い方 研ぎ方、切り方
- ・ご飯の炊き方
- ・だしの取り方、味噌汁の作り方
- ・目玉焼き
- ・ドレッシングの作り方

です。

メニューは、ご飯、豆腐としめじの味噌汁、ベーコンエッグとキャベツのサラダ、ほうれん草のお浸し、胡瓜もみという内容です。

まずはじめに、料理をするにあたっての注意点を書いています。こんな具合です。

☆料理をするぞ!

◇ 清潔を心がけよう

料理の前には必ずセッケンで手を洗います。ツメの間、指と指の間も丁寧に洗ってください。調理中は髪の毛をいじらないこと。できれば頭巾や帽子で覆います。

胸当てのついたエプロンなどを着用するようにしてください。

布巾は清潔な乾いたものをたっぷり用意します。台拭き、手拭き、料理用、鍋掴みぐらいは準備したいところです。

まずお湯をたっぷり沸かしましょう。調理にお湯が必要な場合、すぐに対処できます。

コンロに火をつけたら、必ず目で確認しましょう。

次にまな板と包丁を熱湯消毒します。まな板は生の肉・魚用と野菜用の2枚を用意したほうがベターです。ない場合は裏表でも結構ですので、使い分けをする癖をつけてください。まな板の下に濡れた布巾を敷いておくとまな板が動かないので調理がしやすいです。またまな板を高くしたほうが切った物をバットなどに落とし込めるので作業が早くなります。

その他、大きじ・小さじ、計量カップ、味見用のスプーン、菜ばしなどは必ず必要ですので、手元において置きます。

新しい教室がスタートする場合、私は1時間程前に行って、調理室に用意されている包丁を研ぎはじめます。

刃のついてないもの、さびがでているもの、いろいろです。鋼の堅いい包丁もあれば、ステンレスのへなちょこのものもあります。

何本が研いでいると、新しい受講生が入ってきて、めずらしそうに周りを取り巻きます。

そこで、「どうですか、やってみませんか」と砥石を渡します。「お家の包丁を研いであげると、奥さんがよろこびますよ」と付け加えるのです。

◇包丁とき

砥石は中砥を使う。刃こぼれがひどい場合は、荒砥である程度形を修正してから中砥で仕上

げる。包丁の峰を15°ぐらいに起こし、左手の親指と人差し指、中指で刃の根元を押さえ、砥石にあてて砥石に対して45°ぐらいの角度で向こう側に押し出すように研ぐ。このときに刃が研磨される。引く時は力を抜いて戻す。指で押さえた部分が研がれるので、刃をまんべんなく押さえるようにする。砥石の全体を使うように大きく手を動かす。

両刃の場合は両面を同じ回数だけ研ぐ。

片刃の場合は、角度のある方を研いで、返りが出てきたら、真っ直ぐな方を軽く研いで返りをなくす。返りを見るには、親指を峰の方から刃の方になぞる。けっして刃に沿って横に流さないこと。

研げたかどうかを見るには、刃先を親指の爪に当ててみる。滑り落ちなければ刃が付いている。

後、洗剤でこすって乾かしておく。この時、刃を水平な面に押し当ててスポンジなどでこする。刃が浮いていると指を怪我する場合がある。柄も洗っておく。

さあ、挨拶が終わってよいよスタートです。

料理教室では、4つから5つのメニューを同時に並行して作っていきますので、白板に調理の流れ図を描いています。そうすることによって全体の流れを掴んで、どこで時間がかかるのか、何から先にやっていったらいいのかが理解できます。できるだけそれぞれの料理の仕上がりを一緒にしたいからです。

流れ図(フロー図)を作るにあたって、様々な調理記号や料理記号を作りました。下記に示します。(図1調理記号、図2料理記号) それをもとに、今回のメニューをフロー図にします。

今回のメニューは、このようなものにしました。

〔ご飯〕

☆材料(4人分)

米3合、水

◇作り方

1. ボールにたっぷり水をため、米に一気に注ぐ。
2. サッとひと混ぜし、すぐにザルにあけて水を捨てる。
3. ボールに戻して、指を立て、米を4~5回混ぜるようになる。
4. 水を蛇口から一気に注ぎ、サッとひと混ぜし、すぐにザルにあける。この「すすぎ」を2~3回繰り返す。
5. ザルにあけて水けをきる。30分程そのまま置く。
6. 炊飯器に⑤の米を入れ、米の1割増しの水を入れて炊く。
7. 炊き上がったらしゃもじを濡らして釜の縁を一巡させる。しゃもじを縦に使い、ご飯粒をつぶさないようにさっくりと下から混ぜ合わせる。こうすることでご飯が空気を含み、香り高くふっくらとした歯ざわりとなる。

〔豆腐としめじの味噌汁〕

☆材料(4人分)

だし昆布10g、かつお節20g、味噌大さじ3、絹ごし豆腐半丁、しめじ1P、青ねぎ少々

◇作り方

1. まず水カップ4に手のひら大の昆布10gと、たっぷりひとつかみのかつお節20gを用意する。これで4人分。昆布は先に水で浸しておいたほうがよい。前の晩からつけておいてもよい。最低30分ほど前には浸けたい。
2. さて、鍋に昆布と浸けていた水を一緒に入れて弱火でゆっくりと煮る。沸騰する寸前に取り出す。
3. 別のボールなどにかつお節を入れておき、ここに昆布のだしが出た湯を注ぐ。5分ほどして踊っていたかつお節が沈んだら、ザルに布かペーパータオルなどを敷いて漉す。
4. 豆腐は好みの大きさに切る。青ねぎは端から小口に切る。
5. 鍋に③を入れて火にかけ、豆腐、しめじを入れる。
6. 豆腐がゆらりと動いたら、味噌を溶き入れる。
7. 沸騰直前にねぎを入れ、器に盛る。

[ベーコンエッグとキャベツのサラダ]

☆材料(4人分)

ベーコン4枚、卵4個、ブロッコリ1/4株、キャベツ1/2個、人参1/2本、貝割れ1P

ドレッシング(酢大さじ2、サラダ油大さじ4、塩小さじ1/2、コショウ少々)

◇作り方

1. キャベツ、人参はせん切りに、貝割れは水の中で振り洗いして種を取り、根元を切り落とす。
2. ドレッシングを作っておく。
3. ブロッコリは小房に分けて、塩少々を入れた湯でさっとせゆがき、冷ましておく。
4. フライパンを弱火にかける。長さを半分に切ったベーコンを、弱火でカリカリになるまで焼く。
5. フライパンに卵を割り入れ、白身の上に焼いたベーコンをのせる。
6. 好みの状態まで卵を焼き(サニーサイドアップ)軽く塩コショウをし、お皿にのせて塩ゆでしたブロッコリーをそえる。(また蓋をすると卵の表面に白い膜が張ります。ターンオーバーがお好みの場合は、ひっくり返して両面を焼いてください)
7. 皿にベーコンエッグを盛り、付け合わせの野菜を向こう側に置いてブロッコリーを飾り、野菜にドレッシングをかける。

[ほうれん草のお浸し]

☆材料(4人分)

ほうれん草小4束(300g)、だし汁120cc、しょう油大さじ2、削り節5g

◇作り方

1. ほうれん草は、根元が太いものは十字に切り込みを入れて、たっぷりの熱湯に塩を入れてさっと茹でる。水に取って冷まし、そろえてぎゅっと水けを絞って4cmの長さに切る。
2. ボールに①を入れ、だしとしょう油を合わせたものの半分を加えて味をなじませる。10分程置いておく。
3. ②をザルにあけて軽く絞り、残りのだししょう油と削り節の半分を加えたもので和え、器に盛り、残りの削り節を上にかける。

[きゅうりもみ]

☆材料(4人分)

きゅうり4本、大根10cm、桜エビ10g、ポン酢しょう油小さじ4

◇作り方

1. きゅうりはへたを取って薄い小口切りにし、塩小さじ2/3程をまぶして少し置き、しんなりしてきたら水けをぎゅっと絞る。
2. 大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあけて水けを軽く絞る。
3. 器に①と②、桜エビを盛り、ポン酢しょう油をかけて混ぜながらいただく。

(図3)フロー図入る。

このようなフロー図を前の白板に書きだして、全体の流れが分かるようにします。もちろん個々の生徒さんには、上記のレシピを配付して、レシピの横の空白にフロー図が描けるようにしてあります。

ではそれぞれの料理の説明を、フロー図に沿ってしていきます。始めは調理記号などもなじみがないので、ひとつひとつ説明します。

◇ご飯

実際にボールに米を入れて実演します。どの程度とぐか、これを見てもらいます。

米を洗うのは米粒の表面に残ったぬかを取り去るためです。今は精米機の性能が良くなって、以前ほど米にぬかがついていませんので、2、3回水を変えるだけでいいです。それ以上洗う必要はありません。手早く指を立てて洗い、水を流します。

洗いが澄まらずに濁っているのは、吸水して柔らかくなった米の表面が削り取られたでんぷんの色です。真っ白な濁りが、やや透明で手がぼんやりと見えるくらいの薄めの白さで止めます。

米は乾物ですので、水をどんどん吸収します。ですから最初のぬかを含んだ水に長く浸けておくと、ぬか水を吸収してぬか臭くなります。そこでザルを用意して、一度にザルにあけるといいでしょう。

米は湧き水で洗うと旨いと言います。これは湧き水が年間を通じて15℃と温度が一定しているためです。ですから寒い冬に冷たい水で洗わなければならないということはありません。ただお湯で洗うと水より吸水が早いので、より手早く洗う必要があります。

こういうことをお話ししながら、洗い終わった米をザルに上げて、30分ほどそのまま放置します。

さて水かげんですが、米：水=10：10+1と1割増しを基準にお願いしています。それで炊いてみて、固めが好きであるなら少し減らして、米が乾燥していれば水を多めにというふうに調節してもらっています。

今回は炊飯器で炊いたのですが、土鍋で炊く場合は、沸騰するまで10分、弱火に落として10分、火を消して10分を目安にしています。

ここで一番重要なのは、沸騰までの時間を10分に持っていくということです。最初は火加減が分からないでしょうから、炊き始めは中火でもって行って、10分近くになったら火を強めて沸騰させるようにする。つまり「始めチョロチョロ中パッパ」ですね。

このように10分を意識すると、少量の米でも美味しく炊くことができます。

強火とは、火が鍋の底からはみださないぐらいに勢いよくあたる程度、中火は火が鍋の底にあたるかあたらない程度、弱火は火が鍋の底にあたらないぐらいを言います。

フロー図では、三重の炎が強火、二重が中火、一重が弱火です。

それから料理用に使うカップは200ccです。炊飯器用のカップは1合=180ccですので、間違えないようにしてください。ただ、1割増しの水の量と覚えておけば、カップの大きさに関係なく適量の水を計ることができます。

ついでに大さじは15cc、小さじは5cc。図では大さじはスプーンの形、小さじはそれを逆さまにした形で表わしています。

塩少々は親指と人差し指の2本でつまめる量。塩ひとつまみは親指と人差し指と中指でつまめる量です。

◇豆腐としめじの味噌汁

まず4人分の味噌汁を作るのに、どのくらいの水、昆布、かつお節、味噌がいるのかを眼で見て確認してもらいます。かつお節20gというと、見た目かなりの量だと最初は驚かれるかもしれませんが。

カップ4、10g、20g、大さじ3と覚えてくださるようお願いします。

昆布は前の晩から浸けておいた方がいいのですが、こういう時間の制限された料理教室ではそうもいきません。

少なくとも料理の始まる30分前には浸けておくようにしています。

昆布の旨みはグルタミン酸です。これは65℃前後でよく出るといいますから、ゆっくりと弱火で煮ていくといいでしょう。

沸騰する前に取り出します。フロー図(図3みそ汁)のウ○コのような記号は、沸騰の意味の記号です。左方向への矢印は、昆布を取り出すということです。

お茶でもそうですが、いいお茶を入れる時は温度を少し下げていれますよね。いいかつお節の場合も、少し温度を下げて入れます。そのためにかつお節をボールに入れて、そこに昆布だしを注いで、少し温度を下げてだしを取るようになっています。

サバ節やムロアジ節のような削り節は、少しぐらぐらと炊いて旨みを取り出す必要があります。うどんだしのような濃い目のだしはそのようにして出します。

かつお節が沈んだら、キッチンペーパーなどでこします。この時ぎゅっと絞らない方がいいよ

うです。

これを鍋に入れて具材に熱を通し、味噌を溶かします。味噌はそのままだしの中にほり込んでも、すぐには溶けてくれません。味噌コシなどの小さなザルで濾すように習慣づけましょう。そうすると味をすぐに確かめることができます。

味噌を入れた後は沸騰させないことです。せっかくの香りが飛んでしまいます。

調味料を「さ・し・す・せ・そ」の順に入れろというのは、分子量の大きいものを先に、香りの飛ぶものは後に、ということだと思えます。砂糖を先に入れなければダメだということは、最近あまり言われなくなりましたが、香りの飛ぶものは後にと言うのは正しいでしょう。

ちなみに「せ」は「しょう油」で、「そ」は「みそ」のことです。

味噌汁の具にはいろいろ入れることができます。大根、若布、油揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、アサリ、豚など、季節の物を入れると毎日飽きないで食べることができます。具を多めに、汁の多い煮物としても活用できますので、大いに利用したいものです。

塩分が気になる方には、減塩の味噌もいろいろと出回っています。しっかりとだしを取れば、味噌の量を抑えることもでき、必然的に塩分を抑えることになります。

なによりも、味噌汁はご飯によく合うということです。あの味噌の食欲をそそる香り、濃厚でほんわりとした発酵食品の味わいは、白米のシンプルな美味しさによくマッチしています。

また複数の食材を効率よく食べることのできる料理として、大いに見直したいものです。二種類以上の具材を入れるようにして、野菜や海藻などを積極的に取っていきましょう。

さて料理ですが、豆腐は小さめの一口大に、しめじは石づきを取って入れます。

一般的にきのこ類は洗いません。水分を吸収して、さらに水っぽくなるからです。気になる方には、ぬれ布巾で汚れを落とすようには言いますが、収穫から店頭への流通過程を考えると、一般的には洗う必要はありません。

それにきのこは独特の香りと旨味があるのが特徴です。香りを逃がさないためには、水洗いはできるだけ避けたいものです。

どの程度ならいいかというと、鮮度が良く、汚れていなければ、洗わずにそのまま使う。汚れがついている場合は、布巾やキッチンペーパーなどで拭き取る。鮮度がおちて黒ずんでいるところは取り除く、というところでしょうか。

こういう料理教室に参加した時は、どの程度で処理するか、どの程度で止めるかというところも見ていただきたいと思えます。

マッシュルームなど生で食べる場合は、汚れがあれば拭き取り、黒ずみは取り除く必要があるでしょうし、汁や煮物に使う場合は、少しぐらいの黒ずみであれば水洗いの必要はありません。気になるようであれば鍋に入れる直前に水洗いすると風味、味にそれほど影響はないでしょう。

このように基本を押さえたうえで、ご自分が納得いく方法でやってみてください。

料理を旨くするコツは、素材の水分を抜くことです。干物が焼くだけで美味しいように、水分を除いて旨みを凝縮させるだけで、味わい深くなります。白和えを作る時に豆腐の水分を抜くのも、ソースを作る時にひとつひとつ煮詰めるのも、水分を飛ばしているのです。

ですから調理をする際は、水分を抜くという方法を考えるようにされるといいでしょう。

つぎにねぎの小口切りです。

野菜の切り方はいろいろとありまして、その都度切ってみせるようにしています。薄切り、輪切り、半月切り、いちょう切り、みじん切り、細切り、千切り、短冊切り、拍子木切り、一口大、乱切り、くし型、ざく切り、ぶつ切り、ささがき、シャトー切り、白髪ねぎなど、すぐに形が想像できるものもあれば、シャトー切りとか、白髪ねぎとか、これはなんやねん？という名前がついていたりします。

シャトー切りは、フレンチの肉のソテーに添えてある、人参やじゃが芋のラグビーボールのような形の切り方です。シャトー ブリアン（牛肉の厚切りの網焼き）のつけ合わせのじゃが芋の形からこの名前がついたようです。

白髪ねぎは、白ネギを白髪のように細く長く切ったもの。

そしてネギの小口切りはというと、なんのことはない、ただの薄切りのことです。

ねぎを4、5本束ねて、根っこを切り落とし、右端から薄くリズムカルに切っていくのですが、均一に切ろうと思えば、ねぎを抑えている方（右利きの場合は左手）の指をスムーズに移動させなければなりません。それでなくてもバラバラになりそうなねぎを束ねながら移動するので、最初のうちは苦勞することでしょう。尺取り虫のように指を移動させながら、押さえた中指の角度によって薄さを調節していくというような感覚を掴んでいただけたらと思います。

このとき、指先は伸ばさないこと。中指の第2関節辺りが包丁の腹を感じるくらいに曲げて置きます。

包丁の方は、和庖丁を使う場合と、洋包丁とでは、切り方が違ってきます。

和包丁は、片刃の菜切り包丁と言いますが、刃がみねに対して水平ですので、まな板の上で平行四辺形を描くような気持ちで包丁をスライドさせます。直線的な刃をまな板にあててそのまま向こうに水平に押し出すという感じです。

柄の握り方はしっかりと保持してください。脇を絞めて、左右にぶれない動かし方が大事です。

構え方も、身体を少し右にひねって右足を引き、腕の振りをテーブルに直角になるように前後に動かします。

洋包丁の場合は、いわゆる牛刃ですが、切っ先が細く、あごとという刃元に向かってゆるやかなカーブを描きながら広がっています。こういう刃の線に丸みがある包丁の使い方は、感じとして刃先を支点にして、刃元を押し下げながらそのまま向こうに押し切るという感覚です。刃先をまな板に押し付けて刃の根元まで円く滑らすように弧を描く感じです。

ですから包丁の握り方も、ぎゅっとにぎるのではなく、親指と人差し指で支えて後の指は添えるくらいの遊びを保ちながら持ちます。刃先がまな板に接地したとき、親指と人差し指の線を軸として包丁がスイングするという感覚でしょうか。

立ち方も、テーブルに対して平行に立ち、包丁の方を45度ぐらいに構えて切っていきます。

◇ベーコンエッグとキャベツのサラダ

卵の固まる温度、卵白と卵黄では違うというのはご存じですね。卵黄が65～70℃。卵白は75～80℃。この差を利用したのが温泉卵です。70℃の温度を保って30分浸けるとできます。

卵黄の方が低い温度で固まるので、目玉焼きもすぐに卵黄まで火が通るかなと思うと、なかなかそうはいきません。

弱火でじっくりと火を通していくので、10分程かかります。（サニーサイドアップ）

強火で焼くと白身だけが焦げて、荒い状態がかたまり、口当たりも悪いです。水を加えて蒸し焼きにする人もいますが、卵白が水に溶けて薄まるため、水っぽくなってしまいます。それに白い幕が張ってしまい、黄身の色が華やかな美しい目玉焼きではなくなります。

しっかりと焼きたい方は、裏返して両面から火を通しましょう。（ターンオーバー）

ちなみに茹で卵は、水が沸騰してから12分で固ゆで、8分～10分で半熟になります。

茹でるという行為は、食材を加熱すること以外に、野菜や肉のアクや脂を除いたり、柔らかくしたりなど、下処理のために行われます。主に根菜類は水から茹で、葉野菜は熱湯の中に入れます。また肉や魚で、旨みを食材の中に留めたいければ、熱湯の中に入れ、旨みを液体の中に抽出させたいのであれば水から入れます。

ブロッコリーは葉野菜に属しますので、熱湯に塩を少し入れてさっと茹でます。これは美しい緑色を保つためで、葉野菜やきぬ絹さやなど、彩りとして使うものには塩を入れてゆがきます。すぐに冷水にとると、鮮やかな緑を保つことができます。

なるべく水分を含ませないようにするのが旨くするコツと言いました。このブロッコリーも水で冷やすのではなく、ザルに上げてからあおいで冷ましますので、水っぽくなりません。

キャベツの千切りは、茎を取って1枚ずつはがしてから、太い葉脈があれば削いで、葉脈に直角に切るようにします。厚みが一定になるように均一に切ることがふんわりと柔らかい千切りにするコツです。冷たい水でさっと洗って、よく水けを切るようにします。

いつまでも水の中に浸けている人がいますが、これは栄養学的に言ってもいいことはありません。

キャベツの持ち味、ビタミンC・K・Uは水溶性で、長時間水にさらすと栄養が溶け出してしまいます。

特にビタミンCは熱に弱い性質があるので、生で食べるようにしたいものです。キャベツの大きめの葉2～3枚で1日の必要量をカバー出来ると言われています。緑色の濃い部分が一番ビタミンCを含んでいて、その次が芯の周囲だそうです。美白や美肌のため、また風邪予防のためのビタミンとしてよく知られていますが、その他にもアンチエイジング効果が高く、がんや貧血の予防など、美容と健康維持のためになくてはならない栄養素です。

ビタミンKは、血液を凝固させたり、骨を強くして骨粗鬆症を防ぐ作用があるとされています。またキャベジンと呼ばれるビタミンUは、胃・十二指腸潰瘍にならないための健康維持に役立つとされています。

こういう栄養学的な知識も調理には必要で、若い時にはそれほど感じなかった栄養のアンバランスも、年を取るにしたがってダイレクトに身体に負担を感じるようになります。

平均寿命80才と言われる時代を健康に生き抜くために、自分自身の食事内容をアンチエイジング効果の観点から見直し、十分な栄養を日々の食事の中で取り入れる必要があります。

人間の身体は常にクラッシュ&ビルドを繰り返していて、骨で言うと骨を造る骨芽細胞と分解

する破骨細胞の、この二つの細胞のバランスで骨組織は成り立っています。だから意識して取っていかないと、壊すばかりで造る方が追いつかないという状態になります。

自分自身の健康を自ら作り上げていくために、食材、料理の基礎理論を勉強して、アンチエイジング・ライフを実践していくことを心がけてほしいと思います。

次に人参の千切りです。普段はスライサーで薄くそぎ切りにすれば厚みも揃ってきれいなのですが、今回は切り方の練習ということで、5cmぐらいの長さに切った人参を繊維の方向に薄切りにして、それをトランプのカードのようにまな板の上に並べて、やはり繊維に沿って千切りにしていきます。

重ねた人参の薄切りを左に展開させて、少しずつずらして重ねます。逆に右の方に展開させてしまうと、押さえづらいので注意しましょう。

細く切った人参は、冷水に放して吸水させ、パリッとさせます。これは繊維の張りを出させるため、そのあと水から上げてしっかり水けを切ります。

貝割れはボールに水を張り、根付きのまま水の中で振り洗いし、種の皮を除きます。2、3度水を変えると、ほぼ種を取り除くことができるでしょう。水を切って根を取り去り、キャベツ、人参と合わせて置きます。

次にドレッシング作りです。シンプルなドレッシングで、油と酢の割合が2：1です。まずボールに酢を入れて塩・コショウをし、先に溶かします。次に油を入れながら混ぜます。油と酢は分離しますので、かける直前にあわせてください。

◇ほうれん草のお浸し

ほうれん草は塩ゆでします。どの程度の塩かと言うと、1%程度。水カップ5に対して小さじ2杯程度の塩です。さっと水洗いしたほうれん草を根元がついたまま、茎の方から熱湯につけ、茎がある程度柔らかくなってから葉も湯の中に浸します。さっとゆでて流水で冷まします。束ねてしっかり水けを絞り、バットなどに入れます。

ここで「地洗い」という作業をします。日本料理用語で「地」とは煮汁やだし汁のことを言います。

水で冷やしていますので、当然ほうれん草は水っぽくなっています。もちろん水けを絞るのですが、そこにしょう油をかけただけでは、味に濃淡が出来ます。そこでだしにしょう油を加えた汁に、水けを絞ったほうれん草を浸して、味をなじませます。

直接少量のしょう油で洗うところもあるようです。これは「むら洗い」と言って、「むらさき」、つまりしょう油でなじませることを意味します。

ひと手間ですが、これがお浸しを美味しくします。器に盛って削り節を上には飾るのも、見栄えだけではなく、味の補強をしています。

最後に片付けの手順を記して、この回は終わることにしましょう。

◇片付けの手順

調理道具は使うたびに必ず洗う習慣をつけましょう。

そして大きいものから順に洗うようにします。例えば大きいボールを先に洗って、そこに溜め

水をして、小さな物をその中ですすいでいく。

食器は油の付いたものと付かないものを分けておきます。出来れば皿の汚れをゴムベラや不要な紙でぬぐっておきます。

スポンジに直接台所用洗剤を付けると、使用量が多くなり、すすぎにも時間がかかるので、先に洗剤に水を入れて薄めておいたほうがいいです。

ガラス類は他の食器とは別にまとめて洗います。力を入れすぎると割れる場合があるので注意しましょう。ワイングラスなどは仕上げに熱い(割れない程度の)お湯をかけ、自然乾燥するのがベターです。布巾で拭くと繊維が付着してしまいます。

漆器は長い時間水の中に浸けないこと。水を吸って中の木が膨張し、はがれの原因になります。たわしや固いスポンジもダメです。傷の原因となります。柔らかい布巾にぬるま湯を浸して、ふき取るようにするとよいでしょう。収納のときは水気を完全に除きます。

しまう場所は必ず元あった場所へなおすようにしましょう。勝手に移動していると、次に使う人がそれを探すために時間を浪費することがあります。台所の管理者が一番嫌がることですので、次回も使わせていただくためにもよく注意してください。

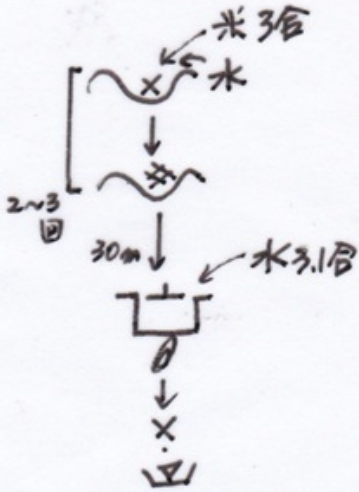
水道やガスの元栓はきっちりと締め、必ず確認するようにしましょう。

シンクの中、ガスレンジの回りも、汚れていれば拭いておきます。

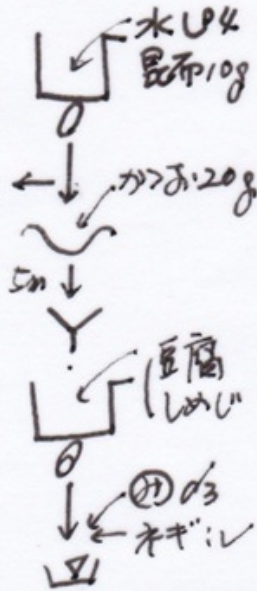
最後に布巾は洗って漂白し、干しておきます。

図 3

〔ご飯〕



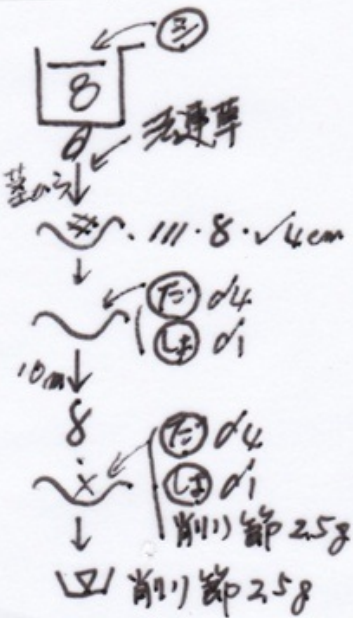
〔豆腐としめじの味噌汁〕



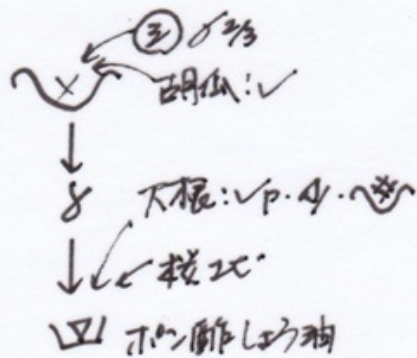
〔ベーコンエッグとキャベツのサラダ〕



〔ほうれん草のお浸し〕



〔きゅうりもみ〕



フライパンに慣れる

講習の第2回目は、フライパンに慣れるというテーマです。フライパンの扱いに慣れることによって、ご家庭のレンジで臆することなく振り炒めが出来ます。

このため、教室では塩を多めに用意し、床に古新聞を敷いて、塩振りの練習をしてもらいます。

最近のフライパンは縁の立ち上がりが急角度で、振り炒めをするには実際しづらいです。これはフライパンをレンジの上で動かさずに、木べらなどで混ぜることを前提に造られています。ですから中の材料がこぼれないように高さもあります。

おだやかなカーブのフライパン、例えばオムレツパンのようなものであれば、手前に引くだけで中の素材が回転しますが、直角に立ち上がったものでは、引きながらあおるようにして返します。

これを個々に体験してもらっています。右手でも左手でも出来るように、感覚として覚えてもらいます。始めはへっぴり腰でやっていた方が、上手にあおられるようになると腰も安定してきて、横から見ても様になったきれいな動きになっています。

基本は「腰」なのですね。

ではメニューを見ていきましょう。

〔青椒牛肉絲〕

☆材料(4人分)

牛もも肉(薄切り)300g、ピーマン6個、赤ピーマン2個、太もやし1袋、生姜(みじん切り)少々

下味(しょう油小さじ2、ミリン小さじ2、片栗粉小さじ2)

A(しょう油小さじ1½、ミリン小さじ1½)

◇作り方

1. 牛肉は細い拍子木に切り、下味のしょう油、ミリンをまぶし、片栗粉を絡める。
2. ピーマンは洗って種を除き細切りにする。もやしも水洗いする。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、牛肉を中火で炒め、色が変わったら取り出す。サラダ油を足して、生姜、ピーマン、もやしを入れ中火で炒め、しんなりしてきたら牛肉を戻し入れ、Aのしょう油、ミリンで調味し、火からおろす。

〔あさりの中華風スープ〕

☆材料(4人分)

あさり(殻付き)400g、白ねぎ1本、トマト1個、中華味小さじ1

A(酒大さじ2、ごま油小さじ1、塩少々)

◇作り方

1. 鍋に湯カップ5を沸かし、Aを入れて砂出したあさりを加える。あさりの口が開いたら、汁をキッチンペーパーなどでこす。
2. 汁を鍋に入れて火にかけ、斜め薄切りにしたねぎを加えて火を通し、中華味を加えて煮立た

せる。

3. トマトは湯むきして横半分に切って種を除き、1cm角に切る。
4. ②にあさり、トマトを入れてさっと煮、塩コショウ少々で味を整える。

〔えびと青梗菜の中華がゆ〕

☆材料(4人分)

米カップ1½、むきえび12尾、青梗菜1株、木耳適宜、ニンニク1かけ、片栗粉、ごま油、酒、鶏がらスープの素小さじ2

◇作り方

1. 米はといでザルにあげておく。
2. 木耳はたっぷりの水に20分程つけてもどし、石づきを切り落として小さめに切る。
3. えびは背わたを取って塩水で洗い、酒と少々の塩をもみ込んでおく。少しおいて汁けをとり、片栗粉をまぶす。
4. ニンニクは縦半分に切る。青梗菜は根元を切り落とし、6cmの長さに切り、根元の茎は縦に4つほどに切る。
5. フライパンにごま油を熱し、海老とニンニクを強めの中火で焼く。焼き色がついたら酒大さじ2をふりかけ、火からおろす。
6. 土鍋に米と水2リットル、鶏がらスープの素、ニンニク、塩小さじ1、ごま油大さじ1を加えて蓋をし、中火で煮立てる。
7. 煮立ったら弱火にし、なべ底から大きくかき混ぜ、吹きこぼれない程度に蓋をずらしてのせ、約40分、焦げないように様子を見てとろりとするまで炊く。
8. えび、木耳、青梗菜を加えてひと煮し、塩で調味して器に盛る。

〔かにシュウマイ〕

☆材料(24個分)

シュウマイの皮1袋(24枚)、豚ひき肉200g、かに(缶詰185g)1/2缶、白ねぎ1本、玉ねぎ1/2個、卵1/2個、練り辛子、片栗粉

下味(砂糖大さじ1、しょう油大さじ1、塩小さじ1/2、ごま油小さじ1、酒小さじ1、コショウ少々)

◇作り方

1. ボールにひき肉、みじん切りにしたネギ・玉ねぎを入れ、下味の材料と卵を加え、片栗粉大さじ2½をふって手でよく混ぜる。
2. これに軟骨を取ってほぐしたかにの身を加え、粘り気が出るまでよく混ぜ、しっかり空気を抜く。
3. シュウマイの皮に②の具をバターナイフなどでのせ、親指と人さし指で輪を作った中に押し込み、たっぷり詰めて形を整える。
4. 蒸気の上上がった蒸し器にオーブンシートを敷き、間隔をあけてシュウマイを並べ入れ、強火で15分程蒸す。好みに辛子しょう油をつけていただく。

中華でまとめ、スープにかゆ、シュウマイを加えました。

(図4) フロー図入る。

教室では助手がいなかったため、タイムスケジュール表というものを作って、デモンストレーションに即応できるようにしています。

前回の場合で言えば、まずお湯を沸かして、だし昆布を水に浸け、まな板、包丁の用意、計量カップや大さじ小さじ、菜箸にスプーン、味見用の小皿なども準備します。

そうしてデモの際に必要なもの、例えば米を研ぐのであればボールとザルを、ドレッシングを作るのであれば、ボールにピーター、ほうれん草をゆがくのであれば、鍋に熱湯を、話が途切れないように準備しておきます。

今回はあさりを使うので、あさりの砂出しから準備します。

あさは水管に砂が溜まっていることがあるので、自然に近い状態にもっていくことで砂を吐いてくれます。

まず貝同士をゴシゴシと強くこすり洗いします。こうすると死んだ貝は貝柱の閉じる力が弱くなっているため、口が少し開きます。この貝を取り除くことによって、死んだ貝が料理に紛れ込むのを防ぐことができます。この技は、貝の汚れもしっかり落ちるので、まさに一挙両得です。

皆さんが思っている、加熱して開かないのが死んだ貝というのは、間違いです。加熱によって貝が開くのは、貝柱の接着が弱くなって貝殻から外れるためであって、貝の生死には関係ありません。

加熱しても開かない貝は、これはちょうつがいや壊れていたり、他の理由が原因です。こういう貝は、中身が傷んでいることがあるので、食べないようにした方がいいです。

洗って半開きの貝を取り除いたら、バットなどに海水に近い3%の塩水を入れて静かに放置します。

では一つひとつのメニューを見ていきましょう。

◇青椒牛肉絲

中華料理の場合、調理をするに際して覚えておいてほしいことが3つあります。1つはすぐに炒め合わせができるよう、あらかじめ材料に火を通しておく、下味を付けておくこと。次は合わせ調味料を用意すること。そして最後に中華鍋はしっかりと油ならしをして置く、ということです。

炒める際には、火の通りにくいものから順に炒めていきますが、それでも時間のかかるものは、あらかじめ茹でたり油通しをしたりなどして、スタートラインに立たせます。

油通しと言うのは、油の中でさっと素材を素揚げすることです。肉や魚介類は旨みを閉じ込めて熱をとおすため、野菜は余分な水分を除いて熱をとおすためです。油の温度は、肉と野菜は160℃、魚介類は少し低めの120℃くらいです。

肉や魚介などは、先に下味をしておいたほうが旨いと思います。今回の牛肉も細い拍子木に切った後、しょう油とミリン同割りで味を付け、片栗で表面をコーティングしています。

牛や豚は塩やしょう油で下味をつけた後、水を少し加えて柔らかくして、片栗粉もしくは溶き

卵を混ぜ込んで肉汁を閉じ込めるようにします。

鶏肉の場合は、卵白と片栗粉を使います。

魚介は卵白を加えるといいです。

野菜の切り方ですが、青椒牛肉絲の場合、主材料の牛肉が細い拍子木ですので、それに合わせて野菜も細切りにします。主材料に合わせるというのが一つの法則です。チャーハンにしても、主材料はご飯ですから、他の食材はみじん切りにしますよね。それと同じです。分からなければ、一口大に切って置いたらいいでしょう。肉じゃがや八宝菜がどういう形で切られているか、時々意識して見てください。

それからポイントをひとつ。牛肉は炒め過ぎないこと。フロー図(図4青椒牛肉絲)の左に矢印が出て、また戻っているのは、いったん取り出した肉をまた戻して味付けをしているのです。

味付けは、しょう油とミリンが1：1で。小さじ1½などと指示しても、入れる食材の大きさにバラツキがあるので、できるだけ比率で覚えていただくようにしています。ピーマン6個、もやし1袋と書いてあっても、大きさや量が違う場合があるので、意図していた味付けと異なることがあります。と言って、全てグラムで書いてしまうと、いろんな食材がちょっとずつ残るといふ悲惨な事態になります。

ですから味付けは個人又は各テーブルごとに責任を持って調節してもらっています。もちろんご自分が美味しいと思う味付けになるようにです。

このレシピは4人分で表記していますが、教室の1テーブルは5人です。ですから調味料は5人分に按分しなければなりません。そういう意味でも、比率として覚える方がいいのです。

この牛肉の代わりに、細切りにした豚肉を入れてもいいでしょう。そうなるとチンジャオロースーではなく、ブースー又はトンスーになるのでしょうか。

◇あさりの中華風スープ

これはあさりの処理さえきちんとやれば、別に問題なく、初心者の方でもスムーズにできると思います。あさりも火を通し過ぎると固くなりますので、汁に戻した後は、さっと温める程度にします。

トマトの湯むきとは、熱湯の中にヘタを取ったトマトを入れて、ピッと皮に切れ目が入ったら、取り出して冷水で冷やし、皮をむきます。完熟したトマトはつるっとむけるので、楽しいです。

もっといろんな野菜やきのこ、魚介を入れれば、中華風のブイヤベースですね。具だくさんのスープとして、冷蔵庫の中の余ったものを放りこんでみてはいかがでしょうか。

◇えびと青梗菜の中華がゆ

さてかゆも包容力の大きな料理です。いろんな食材を入れても合うという意味で。今回はえびと青梗菜が入っていますが、お好みの具材を入れてみてください。茄子やひき肉、人参、じゃが芋、ねぎ、卵などいろいろ。その他混ぜ込むのではなく、トッピングという手もあります。梅干しやイクラ、明太子や温泉卵、焼き塩鮭、つくだ煮やふりかけなど、お宅の冷蔵庫に聞いてみてください。

えびの背ワタの取り方ですが、皮をむいてから包丁で浅く切り目を入れて、かき出してもい

いし、竹串で背の横から突き刺して引っ張り出してもいいです。酒と塩で下味をつけ、片栗粉をまぶしておきます。

青梗菜は茎と葉では火の通り方が違うので、分けています。茎はその分細く切っています。

木耳と言うのは、ペラペラとした茶褐色の布状のきのこで、普通乾燥した状態で売っています。無味無臭で歯触りを楽しむ食材として、中華料理にはよく使います。天然の生の木耳は生食できます。ビタミンD、鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれているようです。

木耳の切り方も、ご飯が主材料ですので、それに合わせて小さく切ります。細長くてもみじんでも結構です。

この料理は鶏がらのスープを旨みとして使います。ですから、米と水、このスープと適当な具材があれば作ることができます。

後はかゆの炊き方です。米からですと、沸騰してから約40分。蓋をずらしてことごと弱火で炊きます。ときどきかき混ぜてください。図4えびと青梗菜の中華がゆにある40mというのは、メートルではなく、40分(minute)です。

分量ですが、米と水の割合が1：5ならば全がゆ、1：7なら七分がゆ、1：10で五分がゆ、1：15で三分がゆと呼びます。

なんだ、呼び方が合っていないじゃないかと思われるでしょう。水5を基準にすると、全がゆは米10/10つまり1となります。七分がゆは $(5/7 \div 5)7/10$ 、五分がゆは $5/10$ 、三分がゆは $(5/15 \div 5)3/10$ となり、5カップの水に対して米1カップなら全がゆ、7分目なら七分がゆ、5分目なら五分がゆ、3分目なら三分がゆで、これなら名称と分量が合うこととなります。

ちょっと脱線しましたが、このレシピでは水カップ10で米カップ3ですから、ほぼ七がゆということになります。

今カップ10とか5カップとかの使い方をしました。カップ10のように先にカップを持ってきた場合は、200ccの料理用カップを使ったということです。3カップと後にもって来た時は、別にどんな器でもいい、極端な話、湯のみのようなカップでもいいんです。使う量に合わせてカップの大きさを決めればいい。お玉を3杯すくって3カップとしてもいいです。実際料理屋ではこのような感覚で使います。

ごま油とニンニクを入れるところが中華がゆの中華がゆたる由縁でしょうね。

◇かにシュウマイ

蒸し料理です。水蒸気で加熱するので素材の味が失われにくい反面、アクを抜くことができません。新鮮な魚介やアクの少ない野菜の調理に向いています。

必ず蒸気が上がってから蒸す物を入れます。温度が低いうちに入れると、水っぽくなってしまいますので注意です。

市販のシュウマイの皮、それからかに缶を使いました。中の具は豚ひき肉がメインですから、他の食材もみじん切りにします。かに缶の汁には旨みが含まれているので、鍋で煮詰めて材料に戻しました。こういう旨みは捨てないで出来るだけ活用します。

味は甘辛同量でごま油を少し垂らしています。具材を固めるために、卵と片栗粉を少々入れました。

シュウマイの皮に包んでしばらく置くと水分が出てきますから、包んだらすぐに蒸すようにした方がいいです。蒸し時間は15分ぐらいでしょうね。ぴったりと隙間なく蒸し器に入れると、蒸される過程で皮同士がくっついてしまうので、余裕を持って置くようにします。強火で蒸し上げてください。

シュウマイも皮で包むので、残り物の料理なども刻んで入れることができます。肉じゃがや酢豚など、汁けを切って入れてみてください。卵と片栗で固めればオーケーです。変わった味の焼売になること請け合いです。固定観念の破壊というところでしょうか。

「南極料理人の使い切りレシピ」という本があります。（西村淳著 光文社）南極観測隊に参加し、南極というゴミの出せない特殊な環境の中で、残り物の料理をまったく違う料理に変身させて、飽きがこないように隊員たちの食欲をいかに満足させるか、その奮闘ぶりを記したレシピ本です。

私もいろいろ残り物の料理は作りますが、ここまで徹底的に考えたことはなかったので、いい思考のトレーニングになりました。

一部を紹介すると、カレー<余ったら>→野菜とビーフンと炒めてカレービーフン<余ったら>→ビーフンを切り、玉ねぎとひき肉、ニンニク、ショウガと混ぜ、片栗粉で形を丸めて蒸すと、皮無しカレーシュウマイ<余ったら>→シュウマイを手でほぐし、半分に切ったピーマンに詰めて焼くとピーマンの肉詰め<余ったら>→細かく切って卵と豆乳で蒸しカレー風味茶碗蒸し、と際限なくアイデアが続きます。

私の前の料理本「SUPER料理術」にも、おでんが残ったので具二段活用として、じゃが芋→ポテトサラダ、大根→冷ややっこに添えて、こんにゃく→田楽、卵→サンドイッチの中に、ちくわとごぼ天→和えもの、厚揚げ→スクランブルエッグなどとしました。汁二段活用では、おでん汁→かやくご飯に。

こうして見てくると、一つの流れみたいなものが見えてきて、すき焼きが残ったからすき焼き丼にするとか、シチューからドリアにするとか、汁ものからご飯ものに持っていくと、アイデアの方向性が定まりやすいかもしれません。

この西村氏のすごいところは、汁物やご飯ものからさらにコロケやお好み焼きなど固形のものに変身させて、このサイクルを元のスタートラインに持ち上げているところです。

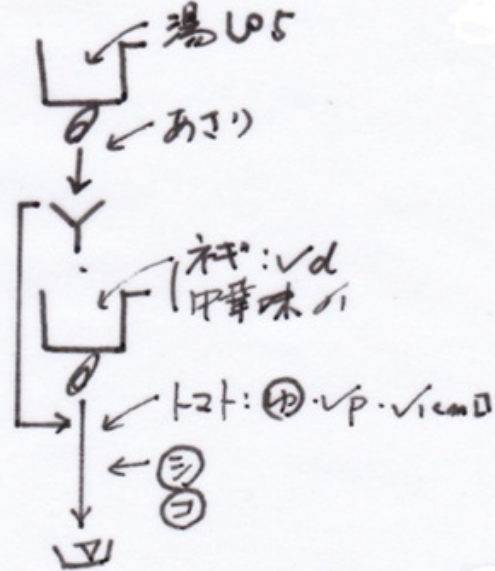
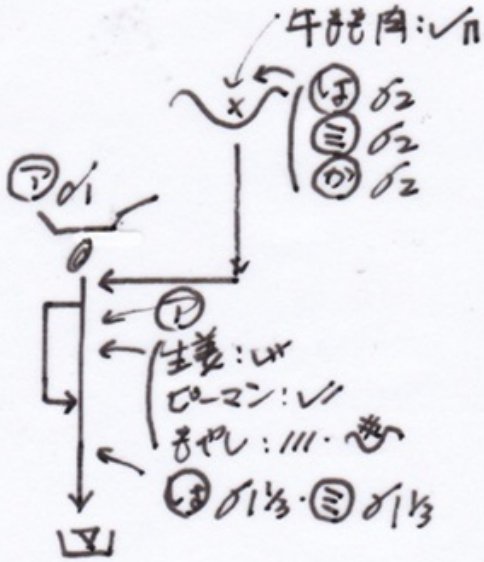
皆さんも何か余った時は、それを利用して何かできないか、考えてみたら面白いと思います。家族と一緒にあれこれ考えてみたら楽しいのではないのでしょうか。ゲーム感覚でアイデアを出し合えば、きっと今どきの子どもも興味をしめすでしょう。新しいゲームのコンテンツとして、楽しんでみてはいかが。ゲーム機のいない、余ったものの再利用ができ、そして家族との協働作業で一つの料理を味わう団らん、といいこといっぱいです。

新しい料理が出来たら、素敵な貴方だけの名前をつけてみてください。夜空に輝く星のひとつになるかもしれませんね。

図 4

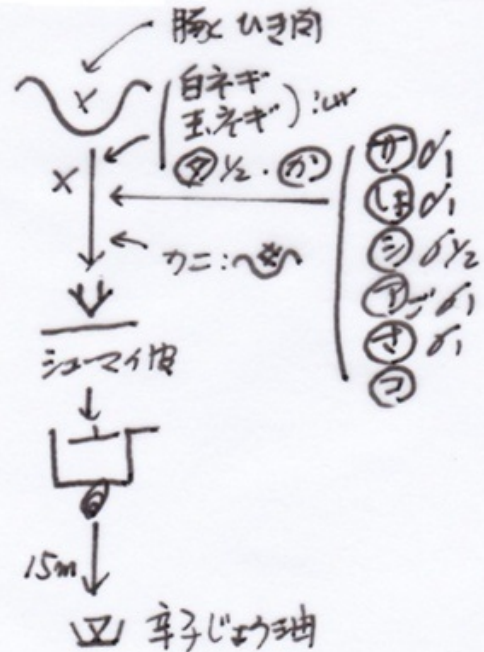
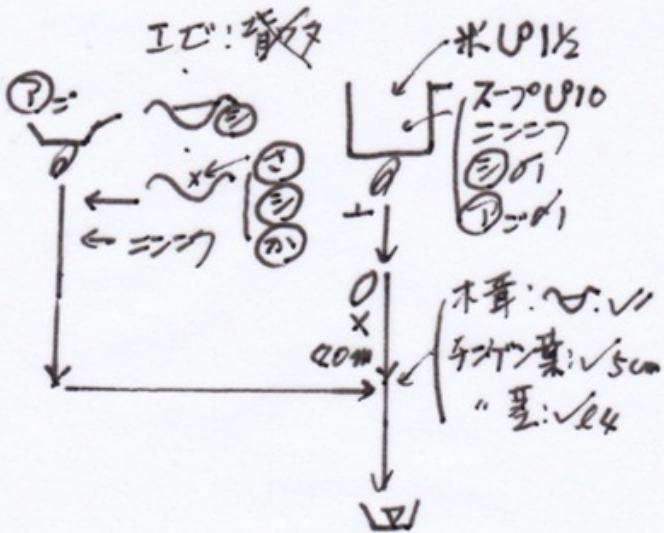
[青椒牛肉絲]

[あさりの中華風スープ]



[えびと青梗菜の中華がゆ]

[かにシュウマイ]



魚を卸す

新聞に『男の料理 5つの特徴』という記事がありました。

- ・女性に喜ばれる

いかにも男性的な豪快な料理もいいけど、ヘルシーな料理やスイーツなども意外性あって人気

。

- ・交友関係が広がる

料理ができると家に友達を呼べる。お店と違って時間制限もないので、喜ばれること請け合い

。

- ・上達にともなう達成感

続けると目に見えて上達するのが分かり、達成感がある。

- ・クリエイティブな満足感を得られる

食材や調味料を足したり引いたりする工夫は快感になる。

- ・女性に対し敬意を持てる

女性に作ってもらうばかりだった人は、料理手順が分かり普段の食事をよりおいしく味わえる

。

料理をする若い男性が増えているのはなぜか、という疑問に対して、「女性に食べさせたい」という理由があるようだ、としています。

『男が女に料理を作るとき』という本の見出しには、「お泊りの遅い朝に」とか「甘い日曜日...ダンディ・スイーツリズム」などという、オジンの感覚では、えっ？という見出しが並んでいます。

確かに先の5つの特徴も、女、女、自分、自分、女と、自分を除くと関心がすべて女性に向いているのが分かります。

「便利な調理器具が発達したこと、そのおかげで料理の段取りが簡素化され解説文も簡単になったこと、などが理由では。料理用語が分からない人でも、本の指示どおりにやれば必ずできるのは魅力だ」

「それに、料理をする男はやっぱりモテますし」と、女性側からのこの発言は、男性こそ「料理力」と持ち上げる女性の戦略的な「よいしょ」を感じないでもありません。

ま、でもそれで男も女も生きるための戦略が合致するなら、いっこうにモテない私がどうのこうのと言うこともないでしょう。

さて料理、料理。

今回は魚をさばいて、煮魚、ちらし寿司と盛りだくさんの内容です。

〔散らし寿司〕

☆材料(4人分)

米3合、昆布5cm1枚、えび4匹、卵4個、まぐろ100g1本、あじ2尾、青じその葉10枚、白ごま大さじ4、あさつき5本

すし酢(酢大さじ6、砂糖大さじ4、塩大さじ1)

漬け汁(しょう油大さじ2、ミリン大さじ2)

◇作り方

1. (すし米を炊く) 米は洗ってザルにあげ、30分程おく。やや堅めの水加減(米と同量の水)にして昆布を加え炊飯器で炊く。すし酢はよく混ぜ合わせて置く。炊き上ったら昆布を除き、10分程蒸らし、大きめのバットにあげ、すし酢を回しかけてうちわであおぎながらさっくりと切るように混ぜて艶をだす。強く絞ったぬれ布巾をかけておく。
2. (えびの処理) えびは殻と背わたを取り、塩ゆでして縦に半分に切る。
3. (錦糸卵をつくる) 卵を溶きほぐし、塩少々を加えて濾す。フライパンにキッチンペーパーなどで油をなじませ、卵液を広げて焼く。表面がかわいたら裏返して焼き、粗熱を取って千切りにする。
4. (まぐろをづけにする) まぐろを5mm厚さのそぎ切りにし、漬け汁を合わせたボールに入れ10分程つける。
5. (あじの処理) あじはセイゴとウロコを取り、頭と内臓を取って水洗いし、水けをふいて3枚に卸す。腹骨をすき取り、小骨を抜いて塩大さじ1でしめる。10分程置いて水けをふき取り、酢カップ1/2に30分程つける。頭の方から皮をむき、そぎ切りにする。
6. 青じそはみじん切りに、ねぎは小口に切る。
7. ①に⑥とごまを混ぜ、②、③、④、⑤を彩りよく飾り、別に作った甘酢生姜をそえる。

〔甘酢生姜〕

☆材料(作りやすい分量)

生姜300g

漬け汁(酢1カップ、砂糖大さじ2、塩小さじ1)

◇作り方

1. 生姜の皮をむき(新生姜の場合は包丁の背でこそげ)、繊維に沿ってできるだけ薄く切り、10分ほど水に浸す。
2. 上記の漬け汁をあわせる。
3. ①の水を切って沸騰した湯に入れ、箸でかき混ぜながら30秒ほどゆがく。よく湯を切って熱いうちに②に入れ、そのまま漬け込む。1時間以上は漬けるようにする。
4. 散らし寿司に添える。

〔鰈の煮つけ〕

☆材料(4人分)

鰈4切れ、牛蒡1/2本、生姜の薄切り20g、きぬさや8枚

煮汁(だし汁カップ3½、ミリンカップ2/3、しょう油カップ2/3、酒カップ2/3、砂糖大さじ2)

◇作り方

1. 鰈はウロコをこそげ、両面に切り目を入れ、熱湯にとおし霜ふりをする。切り目が開いてき

- たら取り出し、ペーパータオルなどで拭いて水けを取る。
- フライパンにクッキングシートを敷き、煮汁を火にかけ沸騰させる。①、縦に4つ割りにした牛蒡を入れ、アルミホイルなどで落とし蓋をして中火で煮る。
 - 切り目が開いてきて煮汁の色に染まってきたら、落とし蓋をはずしアクを取る。生姜を入れてひと煮し、煮汁が半分ぐらいになったら出来上がり。
 - 器に鰯と牛蒡、生姜を盛り付け、筋を取り塩ゆでした絹さやを添える。

〔根菜汁〕

☆材料(4人分)

大根7cm、人参小1本、牛蒡1/2本、椎茸4枚、青ねぎ2本、七味唐辛子

(だし1ℓ、酒大さじ2、しょう油大さじ1、塩小さじ1)

◇作り方

- 大根は皮をむいて7mmのイチョウ切りに、人参も5mmの輪切りに、牛蒡はたわしで洗い、5mm厚さの斜め切りにして水にさらす。椎茸は軸をのぞいて1cm幅に切る。ねぎは小口切りにしておく。
- 鍋にだしと酒を入れ、大根、人参、牛蒡を入れて火にかける。5分程煮て、しょう油、塩を足して火を通し、椎茸を加えて煮る。
- 仕上げにねぎを加え、さっと煮て器に盛る。好みに七味唐辛子を適量ふる。

(図5) フロー図入る。

先の新聞記事に、「解説文が簡単になったこと」が、料理をする若い男性の増加の理由にしています。

確かにこの散らし寿司の作り方、長い説明文を見るとうんざりします。しかし図5のフロー図を見てください。このように簡素になります。

例えば「づけ」という料理用語。これはまぐろなどの魚介を漬け汁(しょう油とミリンが1:1)にしばらく漬けておいて味を含ませる、ことです。

先ほども「料理用語が分からない人でも指示通りにやれば必ず出来る」とありましたが、そうになると、どうしても説明文が長くなり、「説明文も簡単になったこと」というのと相反することになります。

「づけ」というものがどういうものであるのか知っていると、散らし寿司の④の説明、「まぐろを5mmの厚さにそぎ切りにし、漬け汁(しょう油大さじ2、ミリン大さじ2)を合わせたボールに入れ、10分程漬ける」という文が、「まぐろをづけにする」ということで分かるようになります。

例えば、カツを作るとき、豚肉などに塩コショウしてから小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせてパン粉をつけますよね。これを「コム・タ・パン」としておけば、いちいち説明はいらない訳です。もちろん「コム・タ・パン」などという言葉はありません。生徒さんが作った言葉で、数学で悩まされた「Xに置き替える」と言うようなものです。

エスコフィエの料理書を見ても、説明は至極簡単です。それはフレンチの料理用語で書かれて

いるからです。

ですから、料理用語は知って置くべきだと私は思います。「エビは背わたを取る。まぐろはづけにする。鰯は3枚に卸す」これだけで理解できます。

料理が出来るようになるという一つの基準は、短い説明文でも作ることができるということです。それなりに。

究極のレシピはどういうものか、分かりますか？

それは料理名と材料・調味料、その数量が書いてあるだけで、説明は一切ないものです。プロはそれで分かります。

ですから料理用語を理解して、短い説明文でも出来る、そういう方向を目指して下さい。ここに書いてあるフロー図は、その手助けになると思います。

前置きが長くなりましたが、散らし寿司から見てみましょう。

◇散らし寿司

このポイントはすし酢の割合です。すし酢は酢、砂糖、塩が入りますが、その割合は、6：4：1です。人によっていろんな分量があり、また散らしと握りでは、散らしが甘くて握りが辛くと違います。今回は、散らしではこの割合でみていただいて、自分なりに調節していただいたらいいかと思います。

米3合ですと、酢が大さじ6、砂糖が大さじ4、塩が大さじ1です。米1合に対してすし酢が30cc程入りますので、この量で結構です。

すし酢が入るので、米と水は同量で固めに炊きます。昆布は炊き上げるまで取り出す必要はありません。

炊飯の蒸らし時間を通常より短めにすると、飯粒に吸収される水分が押さえられるので、酢がしみ込む余地が残されます。

飯粒は炊きたての 때가 最も膨らんだ状態で隙間ができますから、この時を逃さずすし酢を浸透させます。冷えてからでは酢が入っていきません。

酢をかけたら一息置いて底から返してさっくり混ぜ、あおいで冷まします。冷ますのは余分な水分を飛ばすのと、酢の蒸発を抑えるためです。

次は鰯の3枚卸しです。鰯の側面には「セイゴ」といって、鋭いウロコがあります。これをまず尾の方から剥きとる必要があります。出刃庖丁をたててウロコをけずるように逆なでも取れません。ヘタをすると刃がかけます。それほど固いものです。

セイゴを取ってしまえば、後のウロコは刃先で簡単に取れます。胸びれと腹びれの脇から包丁を入れて頭を落とし、肛門から刃先を入れて腹を裂き、内臓を取り、背骨の内側の血合いの部分に包丁を入れて水洗いをします。

ウロコが飛ぶので、シンクに古新聞を敷いて、その上でウロコを落としてください。そして内臓をかきだして、新聞紙とともに丸めて捨てれば、後の処理が楽です。

ここまでが水洗いという作業です。

水けを拭いて、尾を左に置きます。尾の付け根に縦に中骨まで包丁目を入れます。さばき方は腹から背へと覚えてください。

まず尻びれの所から包丁を入れます。尻びれを構成している骨と中骨から伸びている骨はつながっていません。骨の柔らかい魚ですと、ひれの骨、「担鰭骨（たんきこつ）」と言うんですが、その下に入ってしまうことがありますので、気をつけます。それと同じように、背びれの担鰭骨の下に入らないように、あらかじめ背びれの縁に切れ目を入れておいた方が初心者にはやりやすいです。

NHKの「ためしてガッテン」という番組で、まずは三枚におろすときの第一刀を、ひれを支える骨を避けるように入れることが大切です、と説明していましたが、その通りですね。

次に腹側の身を背骨の所まで中骨からはずします。中骨とは背骨から上下に伸びている骨を言います。包丁の刃先が背骨にあたるまでです。

そして今度は腹の身を少し持ち上げて、頭の方から背骨の上を尻尾の方へ、刃先で小骨を切り離します。鯛など骨の堅い魚の場合は、骨と骨の間の軟骨を切るようにするとスムーズに切ることができます。

背骨は厚みがありますから、身を持ちあげて包丁を立てるようにして背骨から中骨に沿って上身を切り離します。包丁を骨に沿うようにして、なるべく刃渡りを長く使うようにして、すうっと引きます。出刃庖丁は片刃ですので、切刃の面が中骨に沿うように滑らかにすべらします。けっしてノコギリのごしごと前後に動かさないようにします。

ここで先に背びれに沿って切り目を入れていたのが役に立ちます。中骨に沿って切り進むと、ひれの骨に出会う前に片身が剥がれます。これで2枚卸し。

次は裏に返して、尾の付け根に縦に包丁を入れ、背びれに沿って担鰭骨の下に包丁が入らないように切り目を入れてから、尾を右に配して、先ほどと同じように、やはり腹から背へと切っていきます。この場合、腹腔の腹骨を切り離す時は、やはり軟骨を探すようにしてください。

こうして魚は3枚になります。

切り離された骨をながめると、身が残っているのが見て取れるでしょう。身の厚く残っている所は、包丁の刃が浮いたところですので、次からはしっかりと角度をつけるようにして、エッジを切りかえるようなつもりで注意しましょう。

右側の半身は、皮を下に尾を手前にして置き、包丁を逆手に持って、切っ先で背骨についていた腹骨を起こし切り離します。そうして、その切り目に包丁を入れて、包丁の裏(裏すき)を返すような感覚で、腹膜とともに腹骨を取ります。押さえている左手で、腹膜を引っ張るようにして少し隙間を作り、その隙間に包丁を入れます。ちょうどヒゲをそる時に皮膚を引っ張るようにする、あんな感じです。

腹骨は腹膜にくっついていていだけなので、全部をきれいに取るのは難しいです。できるだけ包丁を腹膜の方にひねって、身があまり残らないように練習してみてください。

左の身は尾を上にして、包丁の刃元である“あご”で腹骨を切り離し、同じように腹骨をそぎ取ります。

鱈の場合、残った小骨は骨抜きで取ります。ゆっくりと頭の方へ引くと取れます。魚の種類によって数はまちまちですので、指でさわってみて確認してください。

これで3枚に卸せました。2枚の身に塩大さじ1程をふり、バットなどに入れて斜めに立てかけ

て10分程置きます。魚の身から汁が出てきますね。塩で身をしめています。これを拭きとって、今度は酢につけて身を固めます。酢は魚の臭いを取るとともに、殺菌効果、たんぱく質を凝固する作用があります。30分程つけてください。途中でひっくり返します。

30分程浸けると、表面が少し白っぽくなっているでしょう。

皮は頭の方からはがしていきます。薄い皮ですので、破れないように、身をつけないように注意してはぎます。特に腹の身は薄いと皮にくっついて剥がしにくいです。身を推えつつ、慎重に取ってください。

そしてこれをそぎ切りにします。鰯の下処理の完了です。

青じそとあさつきはごまと一緒にご飯に混ぜ込みますのでみじん切りに、錦糸を除く他の材料は飾りとして乗せますので、薄い小さめの一口大に切ります。

これでフロー図を見てください。随分と簡単でしょう。鰯の酢締めの方法まで分かっているなら、「鰯は3枚に卸して塩をし酢で締めて薄く切る」ですみます。

◇甘酢生姜

寿司に添える生姜を作ります。薄切りにしてさっと茹でた生姜を、熱いうちに甘酢に漬けるというのがポイントです。1時間以上漬けてください。甘酢の割合は酢6〜7に対して砂糖は1というところでしょうか。これに塩を少々。

◇鰯の煮付け

この鰯は切り身を使いました。霜ふりという作業は、魚の臭みを取る下処理で、特に鯖などを煮る時は必ずした方がいいです。生姜を入れるのも臭みを取るためです。煮汁も沸かして、その中に入れます。

煮汁の割合はだし又は水：しょう油：ミリンが6：1：1です。魚からもだしが出るので、水だけでも結構です。

このメニューの場合でも、(だし汁カップ3½、ミリンカップ2/3、しょう油カップ2/3、酒カップ2/3、砂糖大さじ2)などと脈絡なく書かれています。これを、ベースになるだしを「だし汁カップ3½+酒カップ2/3」、甘味を「ミリンカップ2/3+砂糖大さじ2」、辛味を「しょう油カップ2/3」とすれば、上記の6：1：1位になって、砂糖の分少し甘めかなと分かります。ただミリンの甘味は砂糖の1/3です。このような分析的な見方をすればよく理解できるのではないのでしょうか。

ここでミリンの特性について少しみておきましょう。ミリンはもち米・米麴・焼酎を原料として製造される甘みのある淡黄色の液体で、料理に「照り」や「つや」を出し、隠し味として用いられています。ミリンのアルコール分には魚や肉の生臭さを抑え、食材に味が浸透しやすくする効果があります。また食材の煮崩れを防ぎ、料理にコクや旨みを出すための隠し味として使います。

ですから今回は煮崩れを防ぐために、最初から入れています。

鍋ではなくフライパンにしたのも、取り出しやすくするためです。魚は煮ると身が崩れやすくなります。クッキングペーパーを下に敷いたのも、くっついて崩れるのを防ぐためです。

落とし蓋をするのは、少ない煮汁で煮る場合によくします。水分の蒸発を抑え、煮汁が蓋に当たって対流しますので、よく味をしみ込ませることができます。煮汁が少ない場合は、煮汁を

魚の表面にかけながら煮ていきます。アクはこまめに取ってください。

生姜を盛りつけない場合は、皮をむかなくてもいいです。

牛蒡は、表面をたわしで洗うか、包丁の背でこそげ取る程度にしておきます。一般的に、野菜の食物繊維は皮および皮の近くに多く含まれています。食物繊維を多く含有する牛蒡も皮の近くにカルシウム、カリウム、アミノ酸などを多く含んでいます。ですから調理の際、皮をむいたり、水や酢水に長時間浸すことによってアク抜きすると、含まれているそれらの栄養成分が溶け出してしまうばかりでなく、香りや旨みまで除いてしまうこととなります。アクも味のうちですから、ほどほどにお願いしています。

◇根菜汁

いろいろな根菜の入った田舎風の澄まし汁です。どちらかという冬に献立になりますが、他のメニューが歯ごたえのない柔らかなものばかりなので、あえてもってきました。

大根の皮は厚くむいてください。皮のすぐ内側に維管束といって、繊維質の水や栄養素を運ぶ管の束が網状になっています。特に首のあたりが顕著です。煮る場合は口に残りますので、取っていただいた方がいいです。

教室では、その皮を集めて、レシピにはないきんぴらを作って、食べてもらいました。

と言うのも、人参や牛蒡もそうですが、種子とか植物の皮に抗酸化物質が高濃度に含有されているからです。

動くことのできない植物は、自らの身を守るために、過剰なまでの抗酸化物質で自分自身の種を保護する戦略をとっていると考えられます。ですから活性酸素の害を防ぎ消し去るためには、植物が作った抗酸化物質を積極的にいただくことが、細胞老化の予防いわゆるアンチエイジングにつながります。

食物の5大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルであり、近年、食物繊維が第6の栄養素として注目を集めました。そして今までの食物繊維同様、栄養素と考えられていなかった「色」「香り」「苦味」等の植物性食品の成分（フィトケミカル）が第7の栄養素として取り上げられるようになってきています。

代表的なフィトケミカルは、アントシアニン（ブルーベリー）、ルチン（そば）、カテキン（お茶）、イソフラボン（大豆）、クルクミン（ウコン）、βカロチン（緑黄色野菜）、リコピン（トマト）、カプサイシン（唐辛子）などがあります。

植物が活性酸素と戦っている武器を借用するためには、皮まで食べたほうがいいということになります。

ところで、普通に市販されている人参には皮が無いということをご存じでしたか？

これも「ためしてガッテン」からの情報だと思いますが、ニンジンの皮は機械ですすでに取りれているということなんです。今まで皮だと思って剥いていたのは、貴重な内鞘細胞だということで、カロチンが最も多く含まれている部分だそうです。

ですから土つきの人参以外は、皮をむかないようにした方がいい。新しい情報がないと、習慣とはこうしたもので、せっかくの活性酸素をやっつける武器をみすみす捨てていたこととなります。食や健康に関する知識は、今までの定説がコロッと変わることがあるので、注意が必要

です。

ここで使うだしの割合は、八方だしより少し濃いめのしょう油味です。甘味は入りません。七味唐辛子でアクセントをつけます。

八方だしというのは、いろんな野菜の煮ものなどに使えるので八方美人のようなだしという意味です。

ここで代表的な調味料の比率を記しておきます。だし：しょう油：ミリンの順です。

そばつゆ 6 : 1 : 1

八方だし 8 : 1 : 1

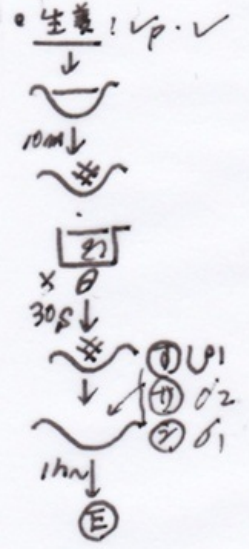
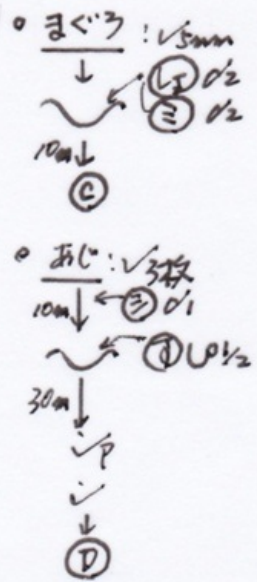
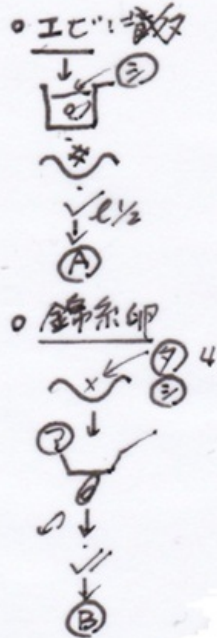
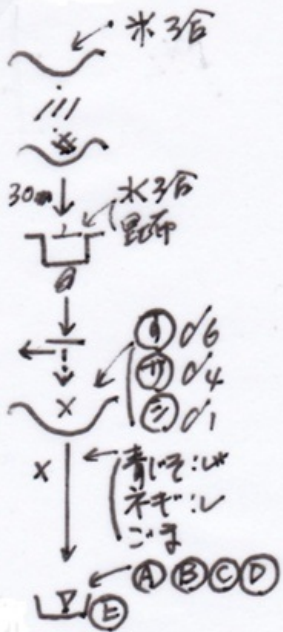
そば汁 12 : 1 : 1

おでん 20 : 1 : 1

この時は、釣りの好きな生徒さんがあまごを差し入れしてくださったので、オーブンで焼いてから、番茶で炊いて甘露煮にしました。

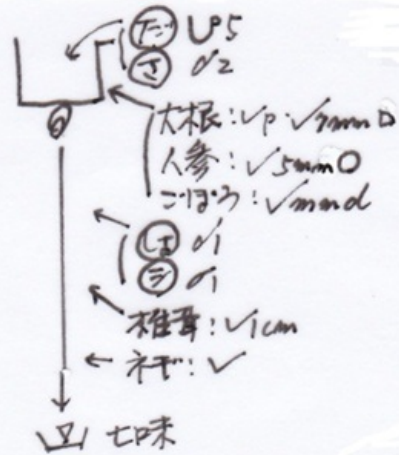
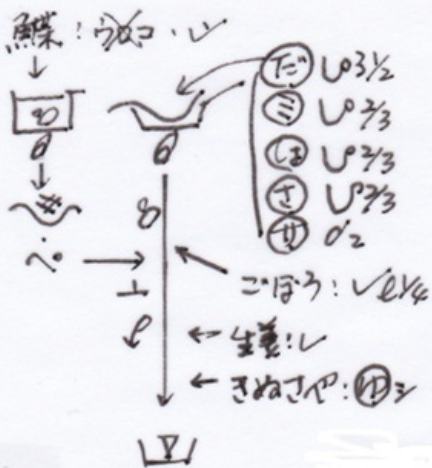
図5

[散らし寿司]



[鰯の煮つけ]

[根菜汁]



オムレツに挑戦

さて、教室も4回目になると、参加の皆さんも和気あいあいというか、同じ釜の飯を食って、お互いの距離間が短くなり、笑い声も聞こえるようになってきました。

毎回アンケートを取っているのですが、前回もこのような回答をいただきました。

「今日も楽しく美味しく仲良くいただきました。その都度各員の段取りのレベルが向上し、スムーズに調理できたと思います。先生、係の方々のおかげです。とても感謝しております。またアマゴの差し入れも嬉しいでした」

料理は人付き合いのきっかけにもなります。

恋人たちがデートの間に食事をはさむのも、お腹がすいただけではなくて、食べるというシチュエーションがいろいろな会話を紡ぎだすきっかけを作ってくれるからでしょう。

また食べるという行為は、無防備な生の自分を晒すことになります。相手の味覚の違いや育った環境、それからその人の文化度が如実に分かってしまうので、お見合いや婚活などに組み込まれるのだと思います。

まあ人生、後何回の食事シーンを迎えることができるか分かりませんが、出来れば楽しく美味しくいただきたいものです。

それも自分が食べたいものを食べたい時に作ることができるなら、最高ではありませんか。食べるということは人生の最後まで付いてきます。知っていて損な知識・技ではありません。

さて4回目のテーマはオムレツです。おそらく美しいオムレツはできないでしょうが、その作り方を見ていただいて、コツを知っていただいて、そして家で何回か練習していただければ、必ず出来ます。

ピラフとコンソメも添えて、美味しくいただきたいと思います。

〔プレーンオムレツ・トマトソース〕

☆材料(4人分)

卵(M)8個、玉ねぎ(みじん切り)1/4個分、赤ワイン大さじ4、トマトケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1、バター大さじ1、トマト1/2個

◇作り方

1. ソースを作る。フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎのみじん切りを炒める。充分炒まったら、赤ワインを注いで煮詰め、これにトマトケチャップとウスターソースを加えて混ぜ、トマトを湯むきして小さな角切りにしたものを加え、さらに煮詰めてバターを混ぜこむ。
2. 別のフライパンにサラダ油を熱し、卵2個を塩コショウして溶きほぐし入れ、オムレツにまとめる。
3. 皿にオムレツを乗せ、①のソースをかけていただく。

〔ハンガリー風小えびのピラフ〕

☆材料(4人分)

ご飯4杯分、むきえび8匹、玉ねぎ1/2個、マッシュルーム8個、バター大さじ2、パプリカ適宜、ブ

ランデー少々

◇作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄くスライスする。
2. フライパンにサラダ油とバターを熱し、玉ねぎを炒め少し色づいたらマッシュルームを入れて炒める。
3. これに小えびを加え火が通ったらブランデーでフランベする。
4. 残りのバターを足してご飯を入れて炒め、パプリカを振ってよく混ぜ合わせる。塩コショウで味を整える。

〔肉屋のポテトサラダ〕

☆材料(4人分)

じゃが芋(大)3個、人参1/2本、胡瓜1本、ハム50g、酢大さじ2

ソース(マヨネーズカップ1/2、砂糖大さじ1、コショウ)

◇作り方

1. じゃが芋は丸ごと茹でて皮をむき、1cm角に切って熱いうちに酢大さじ2をふりかける。
2. 人参は薄いイチョウに切り、胡瓜も薄くスライスする。ハムは細切りに。
3. ボールにソースの材料を入れて混ぜ合わせ、そこに①②を加えてあえる。

〔マヨネーズ〕

☆材料(1カップ分)

卵黄1個分、レモン汁小さじ1、マスタード小さじ1/3、塩小さじ1/2、白コショウ小さじ1/2、サラダ油カップ3/4、酢大さじ1

◇作り方

1. ボールに卵黄、レモン汁、マスタード、塩、コショウを入れて泡だて器で良く混ぜあわせて塩を溶かす。
2. そこにサラダ油を少しずつ糸を引くように細くたらしながら加え、分離しないように泡だて器でよく混ぜ合わせる。
3. 次に酢を少しずつ加えて混ぜ合わせ、柔らかめに仕上げる。

〔コンソメロワイヤル〕

☆材料(4人分)

牛赤身ひき肉200g、ローリエ1枚、卵白2個分、水カップ7、コンソメ顆粒大さじ1、クルトン適宜

ミルポア(玉ねぎ80g、人参50g、セロリ30g)

◇作り方

1. セロリは葉を除き、他の野菜と一緒に粗めのみじん切りにして置く。

- 鍋にひき肉とミルポア、卵白を入れて手でよく混ぜ合わせる。
- ②に水カップ7、コンソメ、ローリエを入れて火にかけ、ゆつとりと絶えずなべ底からかき混ぜ、卵白が鍋にくっついて固まらないように混ぜ続ける。
- ふつふつと沸いてきたら混ぜるのをやめ、弱火にしてそのまま50分程煮て塩コショウをし、布またはキッチンペーパーで濾す。
- 皿にスープをはって、クルトンを浮かべる。

(図6) フロー図入る

今回の発注書です。

「卵 (M) 31P、玉ねぎ8個、赤ワイン450cc、トマトケチャップ225g、ウスターソース115cc、バター (無塩) 500g、トマト3個、米3キロ、むきえび (中) 60尾、マッシュルーム48個、パプリカ (粉) 2瓶、ブランデー90cc、じゃが芋 (大) 18個、人参5本、胡瓜6本、ハム300g、酢400cc、レモン3個、マスタード1缶、サラダ油2000cc、牛赤身ひき肉1200g、ローリエ6枚、コンソメ90g、クルトン (小) 2P、セロリ3本」

配達はコープ耳成がしてくれます。表記に近い最小単位でお願いしています。調味料で日持ちのする物は取り置きしていますので、塩やコショウなどは発注していません。

30分前に持ってきてくれますので、各テーブル配分表に従って分配します。これは生徒さんをお願いして、手伝ってもらいます。

調味料類は一か所に集めておいて、必要の都度取りに来るという形を取っています。

今回はまず、ご飯を炊いてもらいます。

そして白板に書かれたフロー図に沿って、各メニューの説明をします。

それから、冷凍ご飯を別に持ち込んで、ピラフの実演をしました。

次にハンドミキサーを用意して、マヨネーズ作りの実演です

そうしながら鍋でコンソメを作ります。これは生徒さんにかき混ぜるのを手伝ってもらいました。

さていよいよオムレツです。

まず何も言わないで見てもらいます。2回デモしました。ここで一度各テーブルに戻って、実際に自分でオムレツを焼いてもらいます。ちょっと無謀ですが、見ているだけでコツを聞くのと、自分がやってみてなぜ出来ないのかと思いながらコツを聞くのとでは、ありがたみが違います。再び前の講師用テーブルに集まってもらって、コツを教えながら作ります。そしてもう一度、作って見せます。

卵は31パック仕入れました。各人が5回ずつできる量です。若い人で呑み込みの早い人は2回目できていました。

調理師学校では、見て覚えるということで、コツなど一切教えてくれません。私も卵を1箱ぐらい使って練習しました。言葉で言ってしまえば、ほんのちょっとしたことなのですが、そのちょっとしたことがなかなかつかめない。出来そこないのオムレツを、皿に山と積んだ懐かしい思い出があります。

さて、全体の流れですが、まずコンソメを作っていきます。それと並行してポテトのじゃが芋

をゆで、マヨネーズも作り始めます。トマトソースも先に作って置くことができます。マヨネーズができたならポテトサラダを仕上げ、ピラフも材料を揃えて炒めるだけにします。

オムレツは、簡単に出来て美味しくて、忙しい朝食の一品にもなれば、中に具をいれてソースを添えればディナーのデリシャスな一品にもなります。

決してコックにだけ許されたものではなく、ちょっとしたコツを覚えれば誰にでもできるものです。ひるまず諦めず、果敢にチャレンジしてみてください。

ではオムレツを作っていきます。1回に2個ずつですから、20cmぐらいのフライパンを用意します。これをしっかり油慣らしをして、温めて置きます。卵をボールに入れて溶きほぐし、軽く塩コショウをして卵白を切るように混ぜます。

左手にナフキンを持ち、フライパンの柄を握ります。火は強火。フライパンに油を薄く注いで全体になじませ、箸に卵をつけてフライパンの表面をなぞります。ジュッという音がして線を引くように固まれば、一気に卵を流し込みます。

流しこんだら箸で大きく全体を混ぜます。それとともにフライパンも前後に動かして、すばやく半熟の状態に持っていきます。この時、手とフライパンの動きは逆方向になります。かき混ぜるのをやめて、表面の卵液を全体に回して固まり具合を均一にします。あと少しで流れなくなるなという時を見定めて、フライパンの向こうを低くして、手前から卵を巻いていきます。両端を折り、向こう側の縁にくっつけている卵を箸ではずして、いよいよフライパンの柄を叩きます。フライパンを向こうに傾けて下げ、トントントンと叩いて卵を起こし、箸を起き上った向こう側から卵の下に入れて、一気にひっくり返します。これでつなぎ目を固めます。向こう側に押しやって、再びフライパンを叩いて、縁のカーブに沿って形を整え、柄を右手で持ち替えて、ひっくり返すように器にあけます。これを素早くするのです。

コツは3つ。

1つは強火で行うこと。

2つ目はどの程度でかき混ぜるのをやめるかということ。

そして3つ目は、柄の叩く角度です。柄に対して真上から直角に叩いたのでは、飛び跳ねるだけで回転しません。柄に対して30度の角度を意識して斜めに叩きます。これでひっくり返ります。ただし、卵が焼き過ぎて硬くなるともう回転しません。ですから時間との勝負です。

ハンドタオルを丸めてゴムで縛って筒状にし、これで回転させる練習をしてもらいます。90度でたたくのと、30度でたたく時のタオルの動きを見て納得してもらいます。

ではメニューに帰って、ひとつひとつ補足していくことにしましょう。

◇プレーンオムレツ・トマトソース

ケチャップとウスターソースだけでもいいのですが、生のトマトを加えてソースらしくしてみました。

このトマトソースも、簡単ですがソース作りの要件を備えていますので、検討してみましよう。

主材料としては生のトマトとトマトケチャップということになります。野菜の旨みとして玉ねぎ。ウスターソースは香辛料と酸味、バターはとろみ、赤ワインは旨みやコクといったところ

でしょうか。

まず香味野菜の玉ねぎを炒めます。玉ねぎの代わりにエシャロットを使う場合もありますし、ニンニクやマッシュルームを使う場合もあります。肉の旨みを添えたいのなら、ベーコンを使うこともあるでしょう。

このように香味野菜として使う場合は、よく味を引き出すことができるように大概みじん切りにします。そして弱火でじっくり炒めます。

次にワインを入れますが、中火ぐらいにしてほとんど水けがなくなる位まで水分を飛ばします。ここでしっかり煮詰めないと、次に入るケチャップやウスターソースに水分があるので、ソースがさらさらになります。ケチャップにはとろみがありますし、ウスターソースは煮詰めると香りが飛びますので、しょう油と同じようにあまり煮詰めません。ワインとケチャップとウスターソースを一緒に入れてしまわないのは、混ぜるとそれだけ水分が飛びにくくなるからです。

つぎに湯むきして小さく刻んだトマトを入れます。メニューには書きませんでしたでしたが、まず横半分に切って種を取り出し、そのあと角切りにします。そうすると水分が少なくなります。これはトマトの触感を残したいから後で入れているのであって、とろとろにしたいのなら、赤ワインと一緒に煮てもいいでしょう。

さらに煮詰めて、最後にバターをくわえて溶かしこみ、とろみをつけます。火を弱くしてソースを揺すりながら溶かします。バターは小さく切って置いた方が溶けやすいでしょう。これをバターモンテと言います。最後に塩コショウをして、味を調えます。

ここで見てきたように、フレンチはいろいろ足していく料理ですが、いろいろ足していくその要素の中に、水分を飛ばすという作業が含まれます。つまり（○-水）+（○-水）+・・・という感じです。一緒に混ぜてしまうと濃度が増えて水分を飛ばしにくいのです。だから面倒でも一つ一つ飛ばします。

◇ハンガリー風小えびのピラフ

ピラフは味をつけて炊いていく方法もあれば、今回のようにチャーハンみたいに炒め合わせる方法もあります。

やはりご飯が主ですので、野菜はそれに準じて切ります。えびは飾りのような意味もあるのでそのままの大きさをいきます。

まずフライパンにサラダ油とバターを加えて熱し、玉ねぎとマッシュルームを炒めていきます。油とバターを使うのは、バターだけだと焦げ付きやすいからです。

次にえびを入れてブレンダーでフランベします。これは火をつけてアルコール分を飛ばし、香りをつけるとともにえびの臭みも除きます。よく料理ショーでやるあの派手なパフォーマンスです。

パプリカは辛くない唐辛子で色づけに使います。

えびと塩コショウだけで味的に物足りない方には、少し顆粒のコンソメなどを入れるといいでしょう。

この時もフライパンに塩を入れて、塩振りの練習をしました。機会あるごとに慣れていけば、腰が引くこともなくなります。

◇ポテトサラダ

じゃが芋は皮ごと茹でると確かにおいしいですが、時間がかかりかかります。なるべく水分を入れない方法は、電子レンジにかけるか、蒸すかします。電子レンジの場合、軽く水をふってふわりとラップをかけるようにします。どちらも皮をむいて適当に切ってから処理するといいいでしょう。

下味をつけるという意味では、ブイヨンで茹でるという方法もあります。薄いだしじょう油でもいいでしょう。こうすると後で加える塩やマヨネーズが少なくても充分味がのります。もちろん茹で汁は濾して他の料理に使います。

ポテトサラダはじゃが芋が熱いうちに味を含ませてしまいます。冷えると味がうまくなじみません。ここがポイントですね。

生の人参の歯触りが気になるようであれば、茹でるなり蒸すなりしてください。胡瓜は塩もみにしてもいいです。他に玉ねぎを薄くスライスして水にさらしたものを入れてもいいですね。もちろん水けはしっかりと絞ります。

◇マヨネーズ

マヨネーズを構成するものは、酢と油、それに卵と塩コショウです。卵黄1個分、酢大さじ1、サラダ油カップ1、あと塩コショウです。「1個、大さじ1、カップ1」と覚えておけばいいですね。

卵の黄身に含まれているレシチンが、油に皮膜をつくる（界面活性剤）ことによって酢と混ざり合う、いわゆる「乳化作用」でもっこりとなります。卵黄と酢はすぐに混ざりますので、ここに少しずつ油を入れていきます。後で酢を入れると、乳化させるのが難しくなります。しっかりと混ぜると、卵黄のレシチンに覆われるとともに油の粒子が細くなることから、保存時の安定性が高まります。

このメニューでもマヨネーズにマスタードが入っています。これはマスタードの種子の中にも、弱いですが界面活性剤に相当するものが含まれているからです。ですから、ドレッシングやマヨネーズにマスタードを入れるのは、混ざりやすくして、分離しにくくするためです。

もし分離したなら、界面活性力の強い卵黄を少しずつ加えて攪拌すればいいでしょう。

マヨネーズはソースとして、いろいろ展開が効きます。よくご存じのタルタルソースを始めとして、トマトの入ったオーロラソース、アンチョビーとピーマンの入ったシシリアン、オリーブとくるみの入ったファンシー、オレンジと白ワイン入りのカリフォルニア、レーズンと生クリームの入ったエキゾティカなど、具や香辛料を変えるとさまざまなマヨネーズソースが出来ます。ぜひわが家のお気に入りのマヨネーズソースを作ってみてください。

◇コンソメ

さて、市販のコンソメキューブに肉や野菜をプラスして、より美味しくいただくというのがこのメニューです。

レストランなどでは、ベースとなるブイヨンをまず作って、それにまた肉や野菜を足し、卵白で澄ませます。ブイヨンがコンソメキューブになっただけで、やり方は一緒ですので、チャレンジしてみましょう。

ミルポアと言うのはスープやソースに使う野菜のことで、主に玉ねぎ、人参、セロリなどを使います。

汁に旨みを引き出すのですから、材料は細かくみじん切った方がいいです。肉も脂の少ない赤身の部分を使います。セロリの葉は、苦みが出てしまうので使いません。コンソメキューブも細かく切って置きます。

まず、鍋の中で肉と野菜、それから卵白を混ぜ合わせます。これをボールの中でやってもいいのですが、同じことなので、鍋の中でします。これに水を注ぎ、刻んだコンソメも加えて加熱していきます。

ここで、卵白が鍋肌にくっついて卵白だけが先に固まらないように、ゆっくりと混ぜます。混ぜ過ぎるとうまく澄みません。オムレツを作るつもりが、スクランブルエッグになるようなものです。ゆっくりとゆっくりと、卵白が鍋肌に触れない程度に混ぜるのがコツです。

前にもお話しましたが、卵白は65度から固まり始めます。その温度に達したなら、混ぜる手を止めて、卵の凝固力に任せます。弱火に火を落として、ふつふつと表面が揺らぐ程度に火を落とし、じっくりと旨みを引き出します。だいたい50分程煮まじょうか。卵白がアクを包み込んで固まって、表面に泡の塊を作る頃、汁は澄んで透明な液体となります。旨みをぎゅっと凝縮したスープです。

世界三大スープの中に、私は味噌汁とともにこのコンソメを入れたいと思います。

今回もコメントをいただきました。

「プレーンオムレツとトマトソース…オムレツの焼き方がうまかった。ハンガリー風小えびのピラフ…少しご飯にねばり気があった。肉屋のポテトサラダ…おいしかった。

マヨネーズ…油の量には驚いた。コンソメロワイヤル…具を全部捨てたのはもったいない気がしたが、おいしいスープをいただけた。

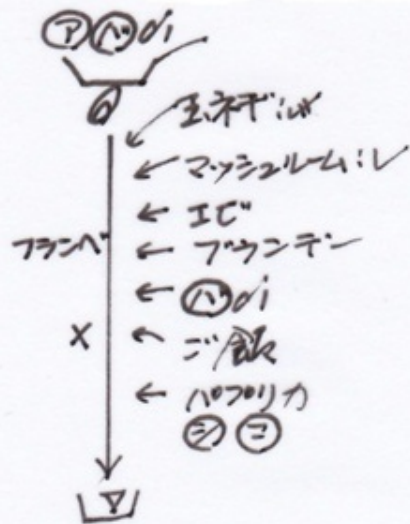
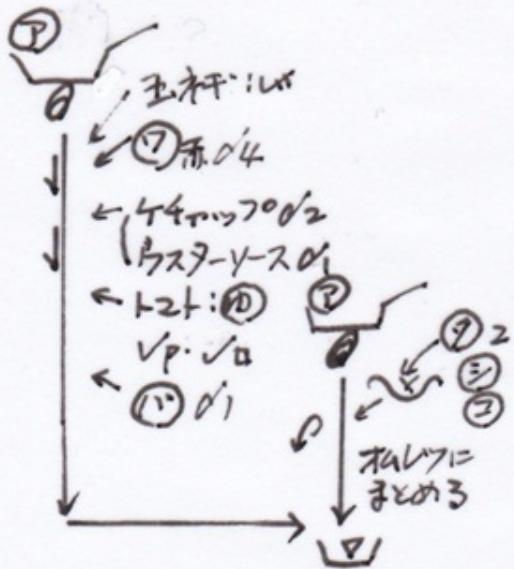
やはりそれぞれポイントをしっかり教えていただいているので勉強になった」

皆さんの悪戦苦闘ぶりが伝わって、ほほえましいです。

図 6

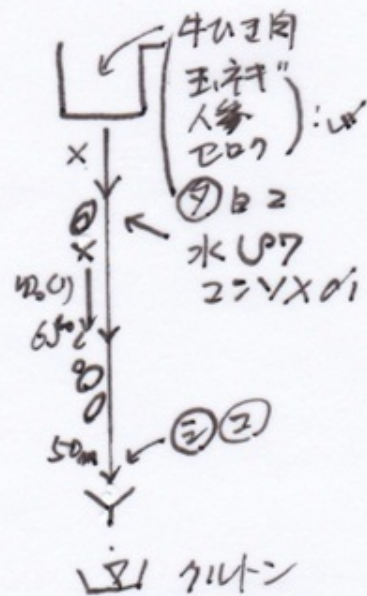
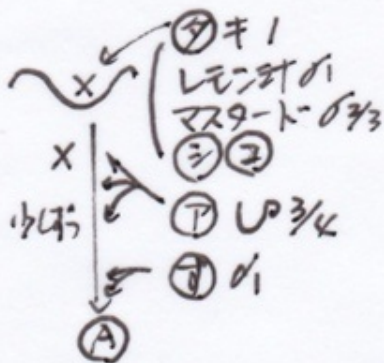
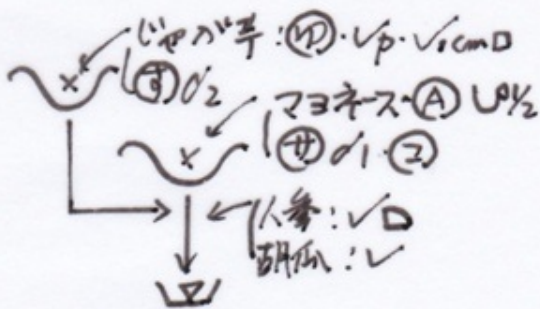
[プレーンオムレツ トマトソース]

[ハンガリー風小えびのピラフ]



[ポテトサラダ]

[コンソメロワイヤル]



炊き込みご飯を作る

さて、季節は夏を過ぎて初秋になりました。今回は炊き込みご飯と天ぷらをメインに和食で組み立ててみました。

〔きのこの炊き込みご飯〕

☆材料(4人分)

米カップ3、ホタテ貝柱(缶詰70g)1缶、人参1/4本、しめじ1P、舞茸1P、薄揚げ1枚、みつば少々

◇作り方

1. 米は洗ってザルにあげておく。
2. ホタテは汁を切る。人参は2cm長さの千切りに、しめじは石づきを取り小房に分ける。舞茸も石づきを取ってほぐす。薄揚げはさっとゆでて油抜きをし、水けを絞って縦半分の細切りにして置く。
3. 炊飯器に米、同量の水とホタテの汁を合わせたもの、その1割のしょう油と酒を入れ、②を加えて全体に大きく混ぜて炊く。
4. 蒸らし終わったら切るようにざっくりと混ぜて器に盛り、ざく切りのみつばを散らす。

〔えびと野菜の天ぷら〕

☆材料(4人分)

えび(無頭)8匹、さつま芋(小)1/2本、蓮根1節、生椎茸4枚、青じそ4枚、大根1/4本、抹茶少々、揚げ油、氷、天紙4枚

衣(卵黄1個分、薄力粉カップ1、冷水カップ1)

◇作り方

1. えびの下処理。えびは最後の1節を残して皮をむき、背ワタを取り、尾の先端を切り落として水けをしごき出す。腹側に包丁で数か所切れ目を入れ、揚げた時に曲がらないよう筋を切る。軽く小麦粉をふっておく。
2. 野菜の処理。さつま芋→きれいに洗って7mm厚さの輪切りにする。水につけてアクを抜き、よくふいておく。蓮根→皮をむき、5mmの厚さに切って水に放ち、水けをふいておく。生椎茸→堅く絞った布巾などで汚れを拭き、軸を取る。
3. 衣を作る。ボールに卵と冷水を注ぐ。しっかりと混ぜて、これにふるった小麦粉を3回位に分けて加え、ざっくりと混ぜる。
4. 揚げる。揚げ油を160℃くらいに熱し、青じその裏側に衣を付け、衣を下にして油に入れる。約5秒間揚げてひっくり返し、すぐに引き上げる。続いてさつま芋、蓮根、椎茸を揚げる。それぞれ天ぷらの泡が少なくなると、箸の当たりがカリッとなれば引き上げ時。揚げ時間は1分から2分。用意したバットなどの油切りに並べる。
5. えびは175℃位の少し高めの温度で揚げる。衣が固まってきたら時々返し、約1分間揚げる。
6. 天つゆを作る。鍋にだし180ccとしょう油大さじ2、ミリン大さじ2を入れ、さっと沸騰させる。

7. 大根はすりおろし、水けを切って置く。抹茶は塩と混ぜる。
8. 器に天紙を敷き、天ぷらを形よく盛って、前に大根のすりおろし、抹茶塩を乗せる。小鉢に天つゆを入れて添える。

〔イカのかき揚げ〕

☆材料(4人分)

イカ1はい、隠元100g

衣(卵1個、薄力粉カップ1、冷水160cc)

◇作り方

1. 隠元はさっと洗ってヘタをとり、1/2の長さに切る。
2. イカは腹ワタごと足を抜いて、腹ワタを切り落とす。手早く水洗いをしてから水けをふく。胴はエンペラをはずしながら皮をむき、開いて表面に格子の切れ目を入れ、裏側から隠元と同じ大きさに切る。
3. 足とエンペラは熱湯にくぐらせ、水にとって皮をむき、いんげんにそろえて切る。
4. ボールに衣を作り、ここに隠元とイカを入れ、さっくりと混ぜる。
5. 浅い玉じゃくしに④を少量入れ、170℃の揚げ油に流すように入れて揚げる。揚げすぎるとイカが固くなるので注意。

〔茶わん蒸し〕

☆材料(4人分)

卵(大)2個、鶏胸肉100g、カマボコ4枚、干し椎茸4枚、銀杏8個、みつば4本

(だしカップ1½、酒小さじ1、ミリン小さじ1、薄口しょう油小さじ1、塩少々)

◇作り方

1. 鶏胸肉は皮と脂肪を除いて小さめの一口大に切り、薄口しょう油少々をからめて下味を付けて置く。
2. 干し椎茸は水で戻し、鍋に入れて濾した戻し汁カップ1½とともに強火で煮立てる。弱火にしてアクを取り砂糖大さじ1を加え10分ほど煮含める。さらにしょう油大さじ1/2を加え、煮汁が少なくなるまで煮詰め、火を止めてそのまま冷ます。
3. 卵液を作る。ボールに卵を割り入れ、泡立てないように溶きほぐす。これにかっこ内のだしと調味料を入れ、静かに混ぜ合わせる。これを濾しておく。
4. 耐熱性の茶わん蒸しの器に鶏、カマボコ、椎茸、銀杏(軽くつぶす)を入れ、③を注ぎ泡を除く。ひとつひとつラップをする。
5. 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ、蒸し器の蓋をして再び沸騰したら弱火にし、10分前後蒸す。振ってみてふるふると柔らかく固まっていればOK。ラップをはずして3cm長さに切ったみつばをのせ、冷めないように器に蓋をして供する。

(図7) フロー図入る。

◇秋の炊き込みご飯です。きのこをたっぷりを使って、山の幸をいただきましょう。

ここでのポイントは、一緒に炊き込む調味料の量です。前に白米を炊く時は、米に対して1割増の水ということを覚えました。炊き込みご飯では、きのこなどの具が入りますので、米と水が同量で、その1割のしょう油と、同じく1割の酒が入ります。つまり米：水：しょう油：酒の割合が10：10：1：1です。米を3カップ計ったなら、それと同じ3カップの水、その3/10のしょう油と酒を加えます。

しっかりとした味をお望みなら、水をだしに変えていただいてもいいです。その方が美味しいです。

炊き込みご飯の作り方は、先に具材に味付けして置いて、その煮汁とともに炊くというやり方がありますが、これだとその都度調味料の割合を心配しなくてはなりません。10：10：1：1と覚えておくと、たいがいの物が炊き込みご飯の具として使えます。

春は筍、夏はエンドウ、秋は栗、冬は芋と、季節の味覚を簡便に楽しむことができます。

色を付けたくなければ、しょう油の代わりに塩を入れます。しょう油大さじ1杯は塩小さじ3/5に相当しますから、加減してみてください。

またこの方法で鯛飯や秋刀魚の炊き込みご飯なども出来ます。ただし、この場合は水ではなく、熱湯を入れて炊きます。それは臭みを発生させないための処置です。魚を先に焼いて火を通したのなら、その必要はなく水で炊いて結構です。

前掲のピラフでも、ご飯を炊く時にバターと塩、パプリカを少々とコンソメ顆粒を入れて炊けば、ご飯にしっかり味がのって、より美味しいかと思えます。

◇天ぷらとかき揚げ

天ぷらの醍醐味は、アクの強い山菜でも食べることができることから分かるように、非常に包容力のある料理で、大概のものを美味しくする力があります。日本料理にしては珍しいですね。献立に困ったら、まずは天ぷらにすることを考えてみたらどうでしょう。

ただ、油の処理と火の扱いには注意を要しますが、パーティなどのハレの日には、ぜひお作り頂きたい料理です。

まず衣作りですが、卵黄1、薄力粉カップ1、冷水カップ1を基準とします。粘り気を出さないようにさっくりと混ぜます。なぜ卵黄だけにしたかと言うと、卵1個だと冷水がその7、8倍必要ですから、カップ2程になります。ちょっと量が多くなりますので、卵1/2個にして半分余らせるより、それなら卵黄だけの方がいいだろうと考えました。

衣の粘りけは温度にも関係しますから、お店では小麦粉まで冷蔵庫に入れてあります。また時間がたつと粘りがでますので、直前に溶き、特に夏場は氷片を入れて冷やしながら使うといいでしょう。

食材に衣が馴染みやすいように小麦粉を軽くまぶします。

温度は野菜類は低めの160度から165度。衣を落として底に着いてすぐに上がってくる程度の状態です。えびなどの魚介類は高めの175度。衣が中ほどからすぐ上がってくるのは170度、表面で散るのは180度ですから、その中間ぐらいの状態ですね。

教室では、実際に温度計を油に差し込んで、その温度になったら衣がどのように沈むかを見て

確認してもらいます。

ご家庭では鍋が小さくて温度を安定させるほどの油を使えませんので、面倒でも少量ずつ揚げてからっと仕上げます。ですから全部揚げてから食べるのではなくて、揚げながら食べる工夫をされてはいかがでしょうか。先ほどパーティにでもと言ったのは、そういう意味です。

付けた衣をはがさないように油に落として下さい。お店で太い箸を使うのは、そこに乗せて油に入れるためです。お家では、二股のフォークなどですくって乗せればいいですね。一番いいのは、串に刺してその串を持って投入することではないでしょうか。

かき揚げは少し濃いめの衣にして具をまとめます。

足とエンペラを熱湯にくぐらせたのは、油の中で跳ねるのを少なくするためです。

天つゆはだしとしょう油、ミリンの割合が6：1：1です。これは冷たいそばのつゆと同じでしたね。

◇茶碗蒸し

卵は1個を50ccとして計算します。茶碗蒸しの割合は、卵が1個ならだしがその3倍の150ccです。つまり1：3。1：1なら卵豆腐。逆に3：1ならだし巻き。このように比率で覚えて基準としてください。あくまでも基準であって、お好みの味に変えていただいてもかまいません。

だしはしっかり取ります。調味料を混ぜて卵を入れ、濾してください。口当たりを滑らかにするひと手間です。表面の泡をとって耐熱の容器に入れます。

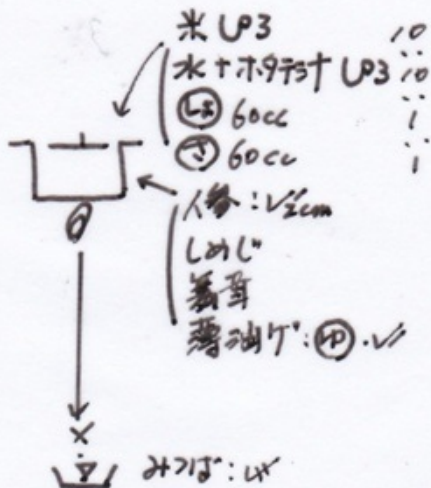
器にはラップをしてください。一つ一つ面倒ですが、こうすると蒸気のあたり具合がおだやかになり、蓋からのしずくも気にする必要がなくなります。初めてでもきつとうまく蒸し上がるでしょう。これが今日のポイントです。

火は蒸気がたったら弱火にし、10分から15分。ラップをしたままゆらゆらとゆすってみてください。プリンのような硬さになったら出来上がりです。

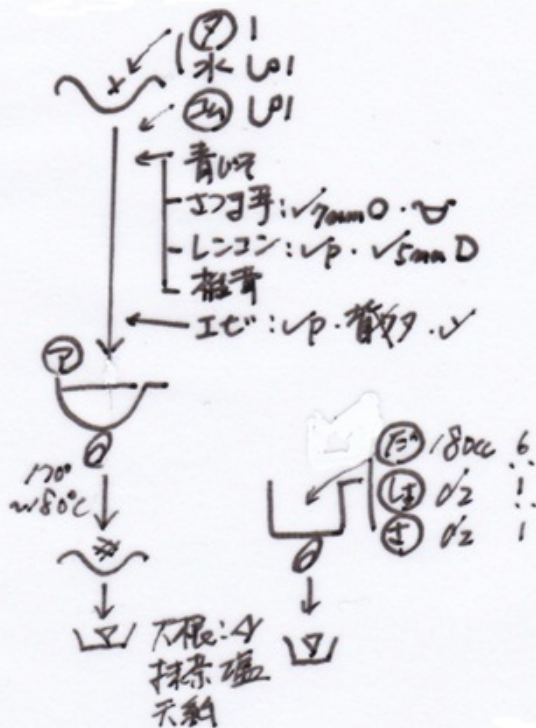
こういう時間はあくまでも目安です。量が変われば時間も当然前後します。

図 7

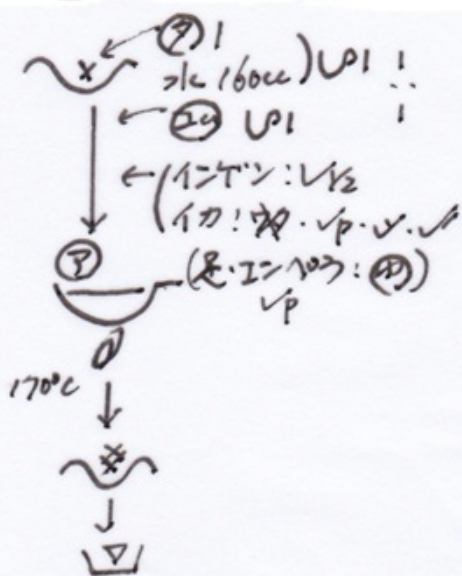
[きのこの炊き込みご飯]



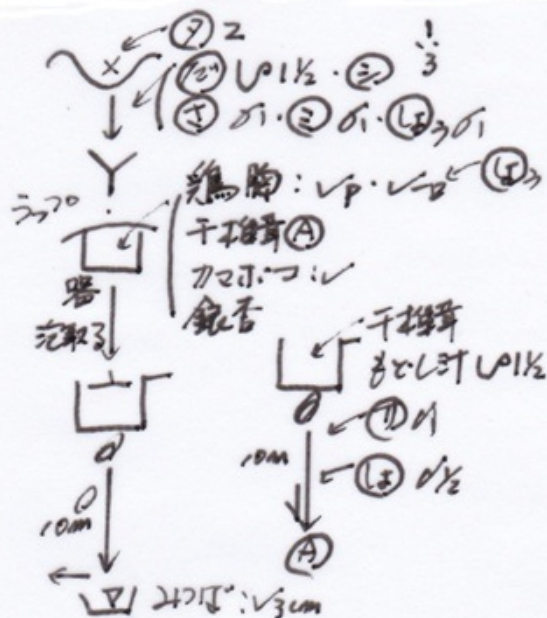
[えびと野菜の天ぷら]



[イカのかき揚げ]



[茶わん蒸し]



旨いチャーハンにチャレンジ

今回は中華です。チャーハンとか八宝菜とか、いろんな材料が入る包容力に富んだ料理を学びます。週末に作れば、冷蔵庫の掃除にもなるという一品です。

〔ねぎとレタスのチャーハン〕

☆材料(2人分)

ご飯茶碗2杯分、卵2個、青ねぎ2本、レタス適宜、焼き豚50g、中華味、ごま油、塩コショウ、しょう油

◇作り方

1. ご飯は温めておく。ねぎ、焼き豚は細かく、レタスは千切りにし、調味料とともに用意する。
2. フライパンをよく熱し、まずほぐした卵を入れ、すぐにご飯を入れて混ぜあわせる。
3. これに中華味、焼き豚、塩コショウを入れ、手早く混ぜる。最後にねぎ、レタス、しょう油、ごま油を加え、すばやく仕上げる。

〔チャーシューと煮卵〕

☆材料(作りやすい分量)

豚肩ロース肉(500g)2本、白ねぎ2本、生姜2かけ、茹で卵4個

煮汁(しょう油カップ1、紹興酒カップ1/2、豚肉の茹で汁カップ1)

◇作り方

1. 鍋に豚肉、ねぎ、生姜を入れ、水をひたひたに加えて中火にかける。途中アクをすくいながら40分程煮る。茹で汁は煮汁用にカップ1とって置く。
2. 鍋に煮汁の材料、①の豚肉を入れて火にかけ、中火で10分程煮る。殻をむいた茹で卵を加え、はしでころがしながら煮汁をからめ、卵の表面に色がつくまで少し煮て火を止め、そのまま冷ます。

〔季節野菜の八宝菜〕

☆材料(4人分)

青梗菜2株、いんげん6本、ブロッコリ1/2株、椎茸2枚、白ねぎ2本、人参1/2本、ニンニク少々、水溶き片栗粉

(スープ100cc、オイスターソース小さじ3、しょう油小さじ2、砂糖小さじ1、中華味、酒)

◇作り方

1. 青梗菜は5cm、いんげんは3cm、ブロッコリは一口大、椎茸は削ぎ切りにする。
2. 人参は薄切り、ニンニクとねぎはみじん切りにする。
3. お湯を沸かし、サラダ油、塩少々を加えて、①を3分ゆで、取り出しておく。
4. フライパンをよく熱して油を入れ、まずニンニクとねぎ、人参を炒める。さらに③の茹でた

野菜を加え、カッコ内の調味料を入れてさっと混ぜ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

〔ジャンボワンタン〕

☆材料(4人分)

豚ひき肉200g、卵白1個分、生姜汁小さじ1、ワンタンの皮1袋、セロリ1/3本、青ねぎ4本、中華味、ごま油

◇作り方

1. ボールに豚ひき肉を入れ、卵白、生姜汁、砂糖小さじ1/2、酒大さじ1、ごま油大さじ1、中華味を加えて粘りがでるまでよく練り、ワンタンの皮で包む。
2. 中華味、塩コショウで味付けしたスープカップ6を温め、小口切りのセロリと葉、それからねぎを散らす。
3. 熱湯にワンタンを入れて3分間ほどゆで、ゆで汁をよく切って②に加える。

(図8) フロー図入る。

◇チャーハン

さて、チャーハンですが、ご家庭ではなかなか、あのお店のようなぱらっとした物が出来ないと声を聞きます。でも下準備をしっかりと、フライパンを火から離さず、卵でコーティングするという手順を踏めば、なかなかどうして、美味しいものに仕上がりますよ。

このための要点を上げて置きます。

- ・火力が弱いので、極力火からフライパンを離さない。
- ・水分の出るものはあらかじめ処理しておく。
- ・冷や飯は電子レンジで温める。この時ラップはしないこと。米から炊く場合は水分を控えめに。
- ・卵でご飯をコーティングすると、ぱらぱらになりやすい。
- ・脂で旨みを補充する。
- ・いっぺんにたくさん作らない。せめて二人分まで。

材料の切り方は、主材料がご飯ですので、それに合わせるのが原則です。レタスはあまり細かいと水分が出てしまうので、千切りにしました。

今回はあまり炒めて水分が出るようなものではありませんが、例えばしめじとかキムチとかむきえびなどを入れる場合は、先に水分を飛ばす必要があります。

フライパンを強火で1分間予熱し、油を入れる。少しおいて溶き卵をフライパンに広げる。その8秒後にご飯を入れ、卵とよく混ぜる。そして具を入れる。あと塩コショウ、中華味としょう油で味付けするのですが、フライパンは火の上に置いたままです。

料理を旨くするコツは、水分を除くことと言いましたが、ご飯以外の水分をご飯に吸水させないために、卵でコーティングして、しかも出来るだけ水分を除いた具を加えるのです。これが「ぱらっ」という状態に近づけるコツです。

美味しくするために、肉の旨みや脂は欠かせません。今回は焼き豚を使いましたが、ラードや

バターを加えるとより美味しくなります。半練りの中華味も使い勝手がいいですね。

◇チャーシューと煮玉子

せっかくですから、美味しい焼き豚も作っちゃえと言うことで、簡便なレシピですが手作りに挑戦しました。

持ち時間が10時からの2時間ですので、ひたすら煮て柔らかさを追求することはできませんが、それなりの味に仕上がったようです。

まず香味野菜（ねぎと生姜ですが）とともに豚ロースを塊のまま煮ます。40分程煮たら、いったん取り出し、カップ1程の煮汁にしょう油と砂糖で調味して、豚肉を戻し、茹で卵も加えちゃえとばかりに放りこんで10分程煮、そのまま汁の中で冷まします。

これは煮豚では？とお思いの方。貴方は正しいです。でもこれもチャーシューの範疇に入ります。叉焼は焼き豚ですから、焼き豚と言われることもあります。

フランス料理店に行くと、よくスズキや鯛のポワレという料理が目につきます。出てきた料理を見ると、ただソテーした白身魚にソースがかかっているように見受けられます。ムニエルと違うのは分かりますが、小麦粉をまぶしたかまぶさないかの差しかないのではと思える物もあります。

昔はフライパンの事をポワレ鍋と呼んでいたらしいのですが、近頃はフライパンに油脂をひき、具材の表面をカリッとした感触になるよう焼き上げるということを「ポワレ」としている料理人が多いようです。

本来は「蓋をした底の深い銅鍋に、少量のフォンを入れ蒸し焼きにすること」であり、ただ「焼く」という方法ではありません。ただ原則として調理の間にアロゼ（調理過程で出た脂を調理中の素材にかける）をします。

蒸し焼きなのですが、蓋のあるなしはさほど気にしないように思われます。

このように料理方法も時代とともに変わったり、解釈の違いで原型から離れることもよくあります。

もうひとつ皆さんに注意をして欲しいのは、洋野菜で白菜の芯のような形の苦くてオードブルなどで良く見かける「チコリ」という軟白栽培したもの。これはフランスではアンディーブendiveと呼ばれています。アンディーブを英語読みするとエンダイブで、黄緑色の野菜になり、あのサラダについてくるチリチリの苦みのある葉野菜です。これがアメリカに行くともたチコリという呼び名になります。

このように名前自体が混乱しているのも珍しく、発注するに際しても、「白菜の芯のような」とか「チリチリの葉っぱの」とか、業者が間違えないよう申し添えるようにしています。

◇さて八宝菜。これをマスターして、中国料理の特徴を理解しましょう。

中華料理、特に炒めものは、火力の点においてもダイナミックな動きにおいても、男の料理にふさわしいものです。

料理も一種のパフォーマンスですから、機会があれば鍋振りの練習をして、華麗にふるまってください。

料理教室では、フライパンや中華鍋に塩を入れて、その振り方を練習させます。実際見ている

だけでは動きがぎこちなくて、塩が波のように美しく舞ってくれません。積極的にチャレンジして、腰の構え方、手くびの返し方、腕の振り方を見てもらいます。

そば打ちでもそうですが、プロがしていると動きがスムーズで、とても簡単に見えます。無駄な動きがなく、安定していてきれいです。職人の技があちこちに隠されているのでしょう。食欲をそそる動きですね。

ご家庭でも、ぎこちない動きのうちはまだまだご家族の評価も低いに違いありません。華麗にスムーズに動けるようになって、ご家族の期待も高まるものと思われま

す。まずはよく見ていただいて、自分の動きとどう違うのか。若い頃を目線になって、自分の動きと比較する。年を取ってくると、どうしても物ごとの分析力やパターンの習得力が劣ってくる。これはいたしかたないことなので、男の料理にチャレンジすることによって、リフレッシュな感覚を取り戻していただきたいものです。

材料の切り方ですが、主材料に合わすと言うのが基本ですね。チャーハンならご飯に合わせてみじん切りに、春雨のサラダならば千切りに、根菜の煮物なら乱切りに、分からなければ一口大にすれば、ほぼ間違いないでしょう。

香味野菜として使うニンニク、玉ねぎ、生姜などはみじん切りにして、味や香りを引き出しやすいようにします。ただ、後で取り出すような場合は、ニンニクなら1片を包丁の腹でつぶしたり、赤唐辛子なら半分に割って種を出したものを使ったりと、臨機応変に使います。

早く柔らかくしたいものや味を引き出したいものは小さめに、そのものの味を楽しむのであれば大きめに切ります。

八宝菜はそれぞれが主役なので、一口大に切ります。火の通りを均一にするため、できるだけ同じ大きさに切ることを心がけます。

そして肉や野菜はすぐに火が通る状態に持っていきます。つまり、油通しをしたり蒸したり茹でたりして、下処理をして置くのです。ご家庭で油通しは大変なので、蒸すという作業の方が楽でしょう。

調味料も合わせて置きます。水溶き片栗も用意します。こうして全ての材料を揃えて、スタートラインに立たせます。

鉄鍋は油ならしをして、しっかりと加熱します。充分油を吸わすことによって、焦げ付きを防ぐためです。テフロンなどのフライパンは、熱し過ぎるとハゲてきますので、空焼きはしません。

こうして全てが揃ったら、後は炒め合わせていくだけです。華麗なパフォーマンスで、味も香りも楽しみましょう。

◇ワントンスープ

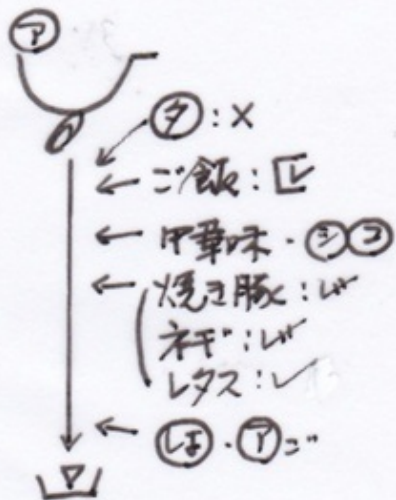
ワントンのスープですが、いろんな残り物の材料がワントンの皮でひとつにまとまるので、見た目もすっきりとしていいですね。具をみじん切りにして、卵白の凝固力で固めて、軽く味をつければいいのです。

しっかり旨みを取ったエネルギッシュなスープとともに、微量の薬膳的な物、たとえばクコとか生姜、朝鮮人参とかニンニクなど、お好みの身体にあった健康を高める食材をブレンドしてみ

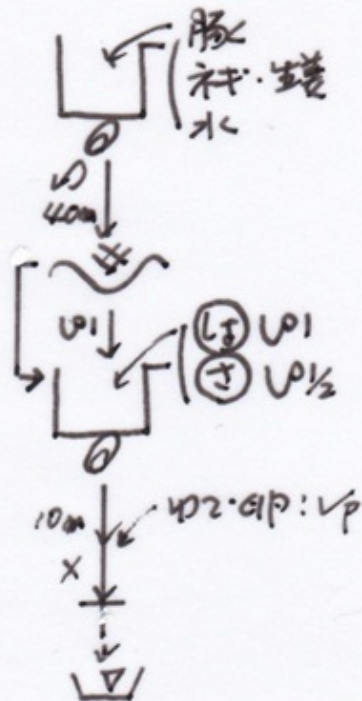
てはいかがでしょう。食べる薬包としてのワンタンですね。

図 8

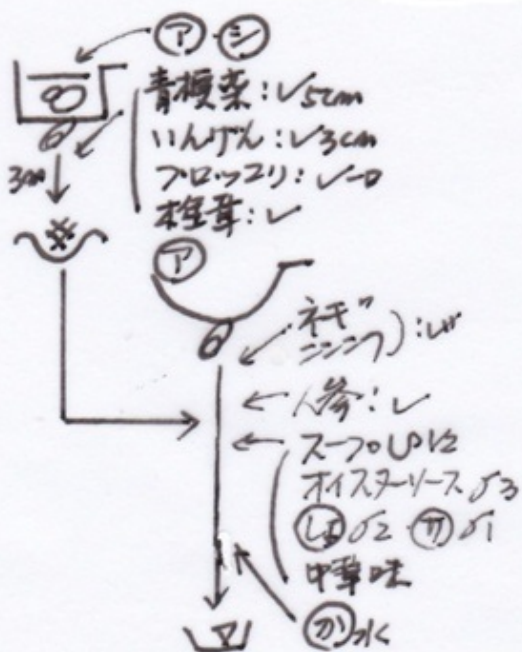
[ねぎとレタスのチャーハン]



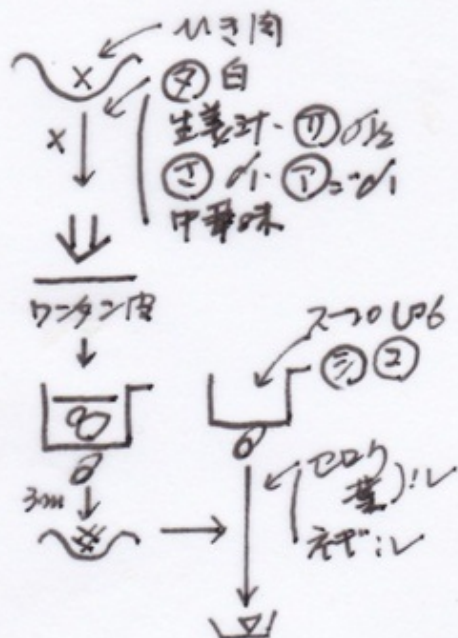
[チャーシューと煮卵]



[季節野菜の八宝菜]



[ジャンボワンタン]



鯛をまるごと使って

食欲の秋です。隣は何を食う人ぞ。

今回は鯛をまるまる1匹使って、頭も骨も余すところなくいただきます。

各テーブルに中型の鯛を2匹ずつ渡して、まずは3枚に卸し、背の身をお造りに、腹身と中骨で鯛めしに、頭はかぶと煮に、残りのアラでうしお汁にという算段です。

以前に鰯をさばきましたが、卸し方は鯛でも一緒です。骨が少し堅いですが、手ごろな大きさの鯛であれば、さばくのはちょうどいいかもしれません。いかにも魚をさばいたぞという達成感があるでしょう。

鰯では中骨を骨抜きで抜きましたが、鯛はいかっている内は身にしっかりとからんでいるので、抜くのは大層困難です。それで「さく取り」と言って、中骨の両側から包丁を入れて骨ごと切り取ります。

鯛の頭は、まずエラをはずします。三角形の下敷を丸めたような形で、それぞれの角で口腔にくっついていきますので、その3点を切り離し、エラを取り除きます。

まな板の上に頭が右に来るように立て、口から包丁を突き立てます。刃先がまな板に確実にあたるまでつき通し、刃先を支点として、刃元で切り開きます。この時注意していただきたいのは、ある程度の大きさの包丁の方が切りやすいということ、出刃より両刃の方がまっすぐに下ろせると言うこと、刃先が動かないように、布巾等で押さえるような気持ちで左手をしっかり添えるということです。

頭の真中に軟骨があるとはいえ、かなり堅いですので、細心の注意を払ってください。

こうして半割になった頭を水で洗います。この時鯛の小さな脳が見えるはずですが、小指の先ほどもない、こんな小さな頭で荒海と戦って生きているのかと思うと、ちょっと愛おしくなります。

。

下ごしらえが出来たようなので、メニューを見てみましょう。

〔鯛のお造り〕

☆材料(4人分)

鯛2匹

つま(大葉4枚、人参1/3本、紅たで、のり、菊花4個、ラディッシュ2個)

けん(大根1/6本、胡瓜1/3本)

薬味(山葵1/2本)

◇作り方

1. 鯛を3枚におろす。皮をひき、さく取る。
2. 上身を用い、平づくりにして節盛りに、そぎ切りにして重ね盛りを作る。
3. 器にけん(大根は皮をむきいちょうの薄切りに、胡瓜は小口切り)、大葉を敷き、造りを盛りつける。手前にすりおろした山葵を乗せ、残りのつま(より人参、水に浸したのり、薄切りにしたラディッシュ)を飾る。しょう油をそえる。

〔鯛めし〕

☆材料(4人分)

米カップ3、鯛腹身（皮つき）・中骨、出し昆布、竹の皮1枚、大葉2枚

米：熱湯：しょう油：酒=10：10：1：1

◇作り方

1. 3枚に卸した鯛の腹身と中骨を使う。中骨はさっと熱湯にくぐらす。
2. 炊飯器に、洗っておいた米と竹の皮の上に中骨と鯛の腹身を置く。米と同量の熱湯、薄口しょう油、酒を注ぎ、出し昆布をのせて炊く。
3. 炊き上がったら、竹の皮ごと鯛を取り出し、骨を取り除く。出し昆布も取り除く。身をほぐしてご飯と混ぜる。
4. 器に盛り、刻んだ大葉をちらす。

〔鯛のかぶと煮〕

☆材料(4人分)

鯛の頭(1/2に割ったもの)4つ、ごぼう1本、椎茸4個、生姜1かけ

水+酒：しょう油：砂糖=4：1：1

◇作り方

1. バットに鯛の頭を広げ表裏に塩を振り、水分が汗のように出るまで置く。
2. たっぷりの熱湯を用意し、これを①にひたるくらいにかけて1分30秒おき、すぐに水洗いをして指先でウロコを除く。このとき、ウロコを引き起こすように爪を入れること。横に擦ると指を切るので注意。
3. 鍋に煮汁をいれる。量は鯛の頭がおおむねかぶるぐらい。煮汁はだし(酒)：しょう油：砂糖の割合が4：1：1である。これを沸騰させて、その中に②を入れる。
4. ごぼうはたわしで皮をこそげ、5cmの長さに切って縦に4等分する。椎茸は軸を取る。これを③に入れ、落とし蓋をして、約10分、時々煮汁を回しかけながら、目が白くなり頬肉が割れてきたら出来上がり。
5. 器に盛って前にごぼう、椎茸を飾り、上に千切りにした針生姜をのせる。

〔鯛のアラのうしお汁〕

☆材料(4人分)

鯛のアラ（中骨、腹骨、中落ちなど）、だし昆布適宜、若布（水でもどす）少々、白髪ねぎ1/2本

◇作り方

1. 鯛のアラは椀に収まるくらいの大きさに切る。塩を軽くふり、熱湯をかけて鱗や血合いを取り冷水にとる。若布は水で戻して、一口大に切る。
2. 鍋に水カップ5とだし昆布を入れ、①のアラを入れる。ひと煮立ちさせたらアクを取り、若布を入れ、塩小さじ1と酒大さじ1、薄口しょう油少々で味を整える。

3. 椀にアラを盛り、熱い汁を張って若布を添え、白髪ねぎを乗せる。

(図9) フロー図入る。

◇鯛のお造り

さく取りした背の方の身、いわゆる上身を使って造りにします。

まず皮を引きますが、皮を下に尾を左に置きます。包丁で尾の方に向かって切り込みを入れ、その身をよりどころにして、皮を引いて行きます。包丁を持ちかえて、まな板に平行にぴったりとつけながら上下に動かして右に移動させます。左手で皮を引っ張りながら、右手の動きを助けます。この時、包丁の刃元を右人差し指で押さえるようにして、包丁がまな板から浮くのを防ぎます。

さていよいよ造りの引き方です。

鯛を皮が付いていた方を上に、身の厚い方を向こう側に置いて、上身を出来るだけまな板の手前の方に置きます。

よく切れるできるだけ長さのある包丁を用意します。

平づくりというのは、5、6ミリの厚さで、短冊を切るように身に対して直角に切っていきます。なるべく一息に切ってください。刃先を意識して、きれいに刃先まで使って切り離します。そしてその節を少しずつずらして並べます。これが節盛り。

そぎ作りは薄く斜めにそぎ切りにし、それを重ねて高さを演出します。この時、ただ斜めに包丁を引いただけでは、切り目がすっきりときれいに鋭角に切断されません。刃元から斜めに包丁を引いて行って、もうすぐ切り落とすと言う時に、包丁を垂直に立ててまな板にあてて引きます。こうすると切り口が直線的にすぱっと落とされてきれいに見えます。

つまのより人参は、少し厚めの桂むきにして、ななめの短冊に切ったものを、箸などに巻き付けてらせん状にし、冷水に放してパリッとさせたものです。

紅たでは、大きめのボールに水を張り、そこにはばさっと投入して、浮いている葉を箸などですくってザルに取ります。こうすることによって、砂などの異物が沈殿して、若芽だけをすくい取ることができます。

けんは、時間があれば試してもいいかなと思ったのですが、多少の実技ではどうていかなわなれないと思い、省略しました。

実際は、円筒形に皮をむいた大根を左手に持ち、菜切り包丁で薄く経木のようにそいでいくのですが、これもかなりの経験と訓練が必要と思われます。

左手で大根を均等に回し送りし、右手の菜切りを上下させながら、薄く、まっすぐに、均一に、新聞の文字が見えるくらいに細長く剥きます。右手は親指を支点にして上下させ、厚みが均一になるように、左手の送りと包丁の上下を繰り返して調節し、バランスを取りながらむいて行きます。

ある程度むけたら、重ねて同じところを切るような感じで細かく千切りにします。

実際料理教室では実演をすることもあるのですが、文化包丁のように両刃でカーブのある包丁ではしにくいです。

山葵は、茎の方を鉛筆のようにずり、根の黒ずんだ部分をそぎ落として、卸し金の細かい方で

茎の方から力を入れずに摺っていきます。生の山葵自体が高価なのですが、鋭角的な辛味は生の山葵ならではのもので、大いに殺菌効果も期待できそうでした。

◇鯛めし

この料理のポイントは、水ではなくて熱湯で炊くということ、それから後で取り出しやすいように、竹の皮に鯛の身や骨を乗せて、炊き上げたというところでしょうか。この時、竹の皮には、包丁などで切り目を入れて、旨みが下に逃げるようにしておきます。

実際、鯛の様々な部位で鯛めしを作り、食べ比べをしてもらったところ、身だけを入れた鯛めしよりも、骨だけを入れた鯛めしの方が味が濃厚でおいしいという結果が出ています。普段捨てられてしまう骨からでさえ、抜群のうま味を出す鯛の底力は、これぞ魚の王様と言われるだけのことはあると納得しました。

味付けは、以前にやった炊き込みご飯の割合でOKです。

◇鯛のかぶと煮

鯛の半割りにした頭には、まだ鱗が付いています。まず臭みを取るために塩をふり、汗をかいた状態になれば、熱湯をかけます。この熱湯に浸す時間ですが、1分半がいいようです。

ボールに塩をした鯛の頭を入れて熱湯をかけます。1分30秒、そのまま置きます。そして、流水の中で、鱗を爪の先でのぞいていきます。顎のあたりに鋭角な骨があるので、横になぞらないでください。指が切れます。

この1分半と言うのは経験則なのですが、それより短いと取れにくい、長いと皮まで剥がれてしまうという、ぎりぎりの時間のようです。

煮汁はだしとしょう油、砂糖の割合が4：1：1。鯛の頭から旨みが出るので、だしを水+酒で置き替えています。

沸騰した煮汁の中に鯛の頭を入れます。

水から煮るのか、沸騰した中に入れるのかで迷われることもあると思います。汁に旨みを抽出したいのであれば水から、素材の中に閉じ込めたいのなら熱湯に、と覚えておいたらいいかと思います。

またどの程度で火を止めるのか、と言うことも大切です。レシピには、「目が白くなり頬肉が割れてきたら」とあります。教室に参加したら、こういう所もしっかりと見てください。ギャブルにしても何にしても、止める頃合いを見極めるのが難しいですね。

◇鯛のうしお汁

見ていただいたら分かるように、お汁の味付けは非常に薄いです。水1000ccに対して、塩が小さじ1としょう油が少々。鯛のアラから旨みがでるので、昆布は使ってもかつおだしは使っていません。

このように吸い地と言われるものはとても繊細な味付けになります。その分素材の持つ味が試されることになります。

メニューを見て、だいたいどういうお味かというのを想像する場合、水もしくはだしの量と、甘味（砂糖やミリン）と塩味（しょう油や塩）の割合を見るようにします。

そのためには、魚の煮汁なら4：1：1、そばつゆなら6：1：1、八方だしなら8：1：1

、うどんつゆなら12：1：1、おでんなら20：1：1という基準の味を頭の中に持っておくことです。

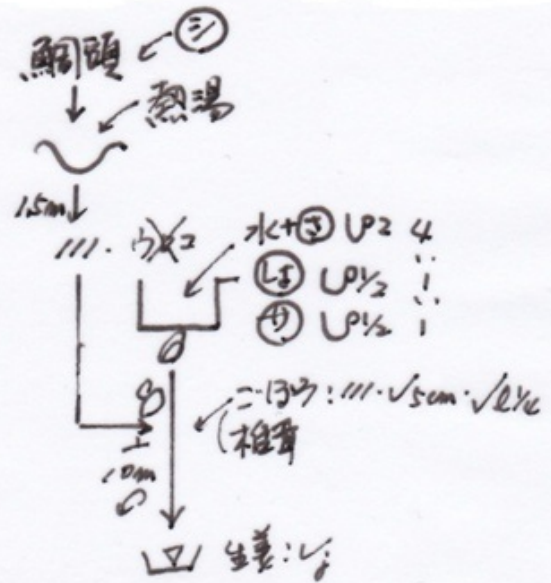
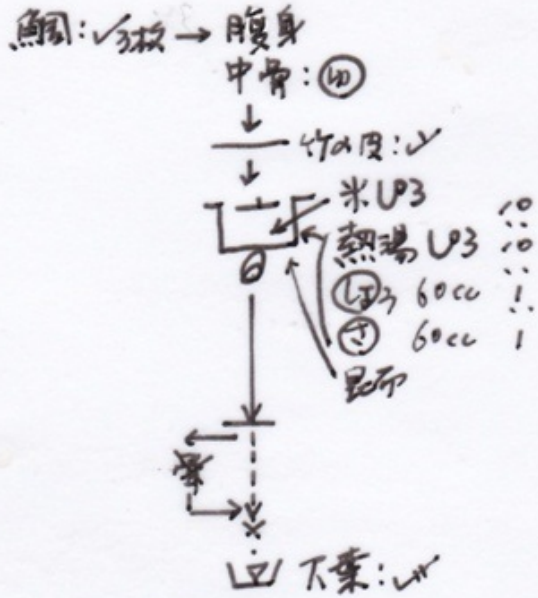
ですからこれらの基準から言うと、このうしお汁は200：1：1ということになります。白湯に少し味がのった程度のもので、味噌汁のようにご飯とともに食べるというのではなく、おつゆそのものを賞味するという食べ方をします。

メニューの最後に白髪ねぎと言うのが出てきましたが、これは白ねぎを5cmぐらいの長さに切り、縦に包丁を入れて芯を取り、色紙状のねぎを重ねてまな板にのせ、繊維に沿って細かく千切りにします。これを水に放つと、白髪のようなねぎになります。

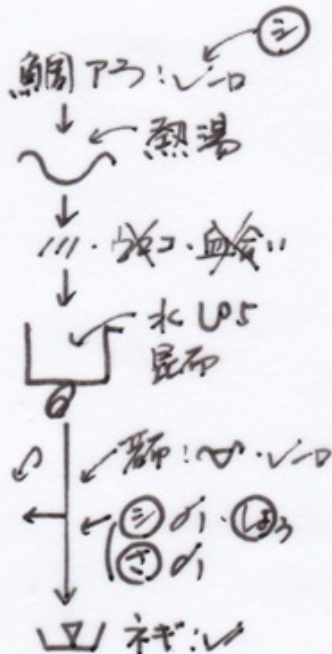
図9

[鯛めし]

[鯛かぶと煮]



[鯛のアラのうしお汁]



コース料理イタリアン

12月のクリスマスを前にして、イタリアンのコース料理を作り、最後にティラミスを作って、華やかな雰囲気味わいましょうという企画です。

今回のテーマは、ポタージュとパスタ、それからドルチェですので、スポンジは市販の物を用意しました。

まずはメニューをどうぞ。

〔サラダゴルゴンゾーラ〕

☆材料(4人分)

チコリ1本、トレビス2枚、エンダイブ2枚、生ハム8枚、リンゴ1/4個、ゴルゴンゾーラ40g、セルフィーユ適宜

ドレッシング (EVオリーブオイル大さじ3、塩少々、レモン汁大さじ3、白ワインビネガー少々、イタリアンパセリのみじん切り少々)

◇作り方

1. チコリは1.5cmに切る。トレビスは葉をちぎる。エンダイブは葉先の柔らかな部分をちぎる。水に放って良く水けをきっておく。リンゴは洗って種を取り、皮つきのまま1mmのスライスにする。塩水につけておく。生ハムも半分にちぎる。
2. ボールにドレッシングの材料を合わせて良くまぜ、①をあえる。
3. 皿に②を盛りつけ、ゴルゴンゾーラを一口大にちぎって散らす。セルフィーユの葉をつまんで飾る。

〔じゃが芋のポタージュ〕

☆材料(4人分)

じゃが芋250g、玉ねぎ1/2個、ベーコン5枚、ブイヨンカップ4、生クリームカップ1/2、バター大さじ2、イタリアンパセリ少々

◇作り方

1. 玉ねぎは薄切り、じゃが芋は皮をむいて1cmの半月に、ベーコンは5mmに、イタリアンパセリは葉を摘んでみじん切りしておく。
2. 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎとベーコンをさっと炒める。ここへじゃが芋を入れて一緒に炒める。ブイヨンを加え、充分柔らかくなるまで煮る。
3. ②の粗熱をとってミキサーにかけ、裏ごしする。
4. 鍋にもどし火にかけ、生クリームを入れ塩コショウで味を整える。
5. 器に盛ってイタリアンパセリを散らす。

〔キャベツのスパゲッティ〕

☆材料(4人分)

キャベツ8枚、ニンニク2かけ、オリーブオイル適宜、赤唐辛子4本、イタリアンパセリみじん切り

適量、アンチョビーフィレ4枚、パスタ320g

◇作り方

1. キャベツは芯を取り太めの千切り、ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は半分に折って種を出しておく。アンチョビーはざく切りに。
2. パスタをゆでる。（1人前だと0.8ℓの湯に塩大さじ1/2、パスタ80g）
3. フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、ゆっくりと炒めて香りを引き出す。
4. ニンニクがきつね色になったらキャベツを加え、油がまわったらパスタの茹で汁少々、アンチョビー、パセリを加え、しんなりするまで炒める。
5. パスタを入れて混ぜ、EVオリーブオイルを加え、味をみて塩コショウをする。
6. 器に盛ってイタリアンパセリを散らす。

〔鶏のハーブグリル〕

☆材料(4人分)

鶏もも肉4枚、ニンニク4かけ

ハーブオイル（ローズマリー4枝、タイム2枝、イタリアンパセリ茎4本、オリーブオイルカップ1）

ドレッシングソース（バルサミコ酢大さじ2、レモン汁大さじ1、塩、EVオリーブオイル大さじ6）

◇作り方

1. もも肉は1枚を2つに切って塩をし、ポリ袋に入れる。これにハーブオイルの材料を加えて揉み込み、30分程おく。
2. 鉄板にクッキングシートを敷き、漬けこんだローズマリーを置いて、その上に汁けを切ったもも肉を皮を上にして乗せ、皮つきのニンニクもそのまま添えて、220℃のオーブンで25分、皮がぱりっと香ばしく色づくまで焼く。
3. 器に鶏を盛り、ニンニクとローズマリーを添え、ドレッシングソースをかけていただく。

〔ティラミス〕

☆材料(1台分)

マスカルポーネ100g、グラニュー糖50g、卵黄2個、生クリーム330cc、スポンジ適宜、エスプレッソ・ラム酒・ガムシロップ・ココア少々

◇作り方

1. マスカルポーネに砂糖を加え、よく混ぜて溶かし、これに卵黄を加えて混ぜる。
2. 別のボールに生クリームを入れてしっかり泡立てる。
3. ②を①に入れてさらにしっかりと混ぜる。
4. 器にスポンジを敷き、エスプレッソ、ガムシロップ、ラム酒を混ぜたものをたっぷりとしと

らす。

- ④の上に③を敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。適量を器に取り、茶こしでココアをその上に振っていただく。

(図10) フロー図入る。

◇サラダゴルゴンゾーラ

イタリアの食材を使ったサラダです。チコリとエンダイブは、前述の名前が混乱しているという野菜でしたね。トレビスというのは、赤紫色が美しい野菜で、少し苦味があってサラダに人気です。セルフィーユはチャービルとも言い、イタリアンパセリに似て、それより淡緑色でレースのような繊細な切れ込みがあり、上品な甘い香りと風味があります。

これに世界三大ブルーチーズの一つ、ゴルゴンゾーラをトッピングして、ドレッシングもオリーブオイルや白ワインビネガーを使っています。

EVとあるのは、エクストラバージンということで、バージン・オリーブオイルとは、オリーブの果実を搾ってろ過しただけの、なんら化学的処理を行わない一番搾りのオイルです。一般にエクストラバージン・オリーブオイルはサラダやマリネなどの生食や、加熱した料理の仕上げの香りづけに使います。ピュア・オリーブオイルはさらに絞りがすから抽出し、中程度の品質のバージン・オイルとブレンドして作られています。ですから、ピュアは焼きものや炒め物など、加熱料理に使います。

◇じゃが芋のポタージュ

さてポタージュですが、この作り方をマスターしていただければ、たちどころに何種類ものスープを作ることができるようになります。

主材料はじゃが芋、だしはブイヨン。野菜の旨み玉ねぎと、肉の旨みベーコンを入れて炒め煮にし、ミキサーにかけて濾して、乳製品のコクを加えれば出来上がりです。

じゃが芋からはでんぷん質のとろみがでますので、お好みの粘度に調節していただければいいです。

葉野菜など、例えばほうれん草をメインにする場合は、少しじゃが芋を加えてとろみをつけるようにします。

人参、コーン、かぼちゃ、さつまいも、豆類、きのこ類、いろいろな葉野菜、エビや貝などの魚介類、もちろん卵やひき肉なんかでもいいですね。ほら、たちどころに2、30種のレシピが貴方の物になりました。

ここでだしの話を少しします。前にブイヨンとコンソメの関係を少しお話ししました。

コンソメというのは、澄んだスープのことで、基本的な作り方は、牛肉・鶏・魚などからとったブイヨンに、さらに肉や野菜を加えて、卵白でアクを吸着させたスープのことで、

コンソメはポタージュというスープの中の1つのジャンルになります。

ところがポタージュのもととなるブイヨンを、コンソメ・ブラン・サンプルとも呼ぶので、日本ではコンソメもブイヨンと同義語に使われることもあります。

だしには2種類ありまして、煮物用のブイヨン、これは先ほどから言っていますが、ポタージュの素となります。ポトフのお汁ですね。もうひとつ、ソース用のだしはフォンと言って、ソー

スのベースになるものです。皆さんがよく知っているフォン・ド・ヴォーというのは、仔牛のだしのことで、子牛の骨やスジ、野菜などを焼き色がつくまでオープンで焼いてから、煮込んだものです。

またグラス・ド・ヴィアンドというのは、フォンをさらに煮詰めてどろりとした状態にしたもので、料理の仕上げに少し加えて味にこくと旨みをあたえるものです。

図10フロー図のじゃが芋のポタージュにある、すり鉢のような形の中にx印のものは、ミキサーを表しています。

それからミキサーにかける時は、必ず荒熱を取ってから回してください。それもフラッシュさせてから粉碎します。布巾などで蓋をしっかり押さえてください。いきなりブレンダーにかけると、噴き出す恐れがありますので、くれぐれも注意してください。

それと、ミキサーにかけた後は、面倒でも濾してください。口の中では、触感が旨さをマスキングする傾向にありますので、滑らかな口当たりは旨さのためには必要です。パセリや鶏胸肉がパサパサでもう一つ味に欠けるのは、触感のざらつきが原因だそうです。

◇キャベツのスパゲッティ

スパゲッティは1人前80gとしています。茹でる時の塩の量は、1%。10倍の湯0.8ℓに大さじ1/2の塩が理想です。2人前だと160g、1.6ℓ、大さじ1ですね。

油に香りに移すための香味野菜、ニンニクや生姜などはみじん切りにします。この方が油との接触面が多くて、効率的なのはお分かりいただけると思います。後で取り出す場合は、薄切りにしたり包丁の腹でつぶしたりして、香りづけをします。

赤唐辛子もそのまま食べてしまおうと言うお考えなら、種を取ってから小口切りにして入れればいいです。かなり辛くなりますが。

キャベツは今回炒めています、パスタと一緒に茹でて、ソースに加えてもいいです。

味は、アンチョビーと言って、カタクチイワシを塩漬けにしてから熟成して発酵させ、オリーブオイルに漬けたもので、ちょっと魚醤風味の特色を持たせています。

オリーブオイルはEVですので、最期の香りづけという感じで加えます。

フライパンの底に、酢の入っていないドレッシングをからめるような感じで、パスタをあえてください。そのための調節として、茹で汁をソースに加えます。フライパンを傾けると、底に少しドレッシングソースが見える程度に持って行きます。

スパゲッティも、いろんな具材が入っていきますので、大いにチャレンジしたい料理の一つです。

主材料はパスタですが、主な具材、この場合ですとキャベツになりますが、それと特徴となる調味料、アンチョビーを他の素材に変えれば、たちどころにパスタ・ペペロンチーノは貴方の十八番になること請け合いです。

ソースの中に入れるのはどうかなと思ったら、トッピングという手もあります。

毎日食べても結構食べ飽きしないパスタ。簡単で手軽にできて経済的な料理を、もっと活用しないなんてもったいないです。

機能性に負けて、パスタマシンを買いました。これを使いますと、狭い場所でしかもテーブル

を粉だらけにすることなく、生のパスタが打てます。この中に粉末野菜を入れていくと、いろいろな彩りのパスタを楽しむことができます。

トマト、ほうれん草、かぼちゃ。いろいろな野菜が粉末になって市販されています。粉末にすることによって、小麦粉の世界に入っていくことができますので、ここで遊ぶことも可能です。

◇鶏のハーブグリル

鶏もも肉をハーブの入ったオイルに漬けて、オーブンで焼く料理です。ソースは、これはもうドレッシングそのものですね。

サイモンとガーファンクルが歌った「スカボロー・フェア」という歌の中に、「パースレー、セージ、ローズマリー&タイム」という歌詞が突然入ってきて、面くらったことがあります。それほど日常的に使われているハーブということなのでしょう。昔は薬として使用されていたようなので、一種のおまじないの言葉とも解釈できます。

パースレーと言うのはイタリアンパセリのことで、このメニューの中には、セージ以外の3種のハーブが入っています。

特にローズマリーは、集中力・記憶力を高めるハーブとしてよく知られており、花言葉も「記憶」と言います。フレッシュでもドライでも利用でき、抗菌作用や抗酸化作用が期待できて、食べ物のもちを良くし、肉料理をはじめさまざまな料理に広く利用されています。

よく部屋の中に束ねて干してあるのを見かけますが、ローズマリーは香りが持続するので消臭効果が期待でき、ペットなどのいる家庭では役に立ちます。

ローズマリーをアルコールで抽出した水はハンガリアン・ウォーターとも呼ばれ、「若返りの水」の別名を持っています。

14世紀の頃、ハンガリーの王妃エリザベート1世が高齢のために健康を害していましたが、ローズマリーとライムをアルコールに漬けて抽出した治療水を使ったところ、みるみる若返って健康を取り戻し、72歳の時に20代のポーランド王子からプロポーズされたというエピソードが残っています。

このようにハーブの中には、アンチエイジング効果が期待できるものがありますので、クミンなどととも積極的に取り入れていきたいものです。

◇ティラミス

イタリアの有名なチーズケーキで、エスプレッソとリキュールをしみ込ませたスポンジの上に、マスカルポーネチーズ入りのクリームを重ねて冷やし固め、表面にココアパウダーをふりかけたものです。図10ティラミスの中の「コ」の字を裏返した中にRと有るのは、冷蔵庫のことで

ここでのポイントは、生クリームをしっかりと立てるということにつきます。もう少しでバターになるんじゃないかという手前まで堅く混ぜます。

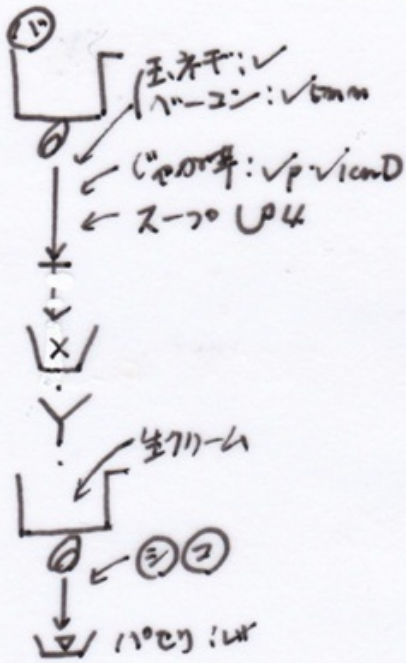
こうすることによって、時間がたってもだれないティラミスになります。

パーティなどでテーブルの上にデンとガラスのプレートなどに入れて置いてフルーツでも飾れば、見た目も豪華ですし、お酒を飲んだ後の男性でも抵抗なくいただけます。

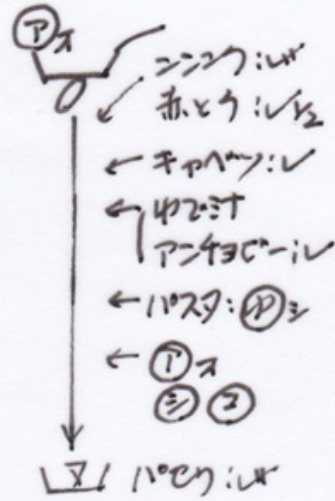
実際教室で作って持って帰れるようにしたら、ご家族にも好評だったというので、再度リクエストがかかったりします。

図 10

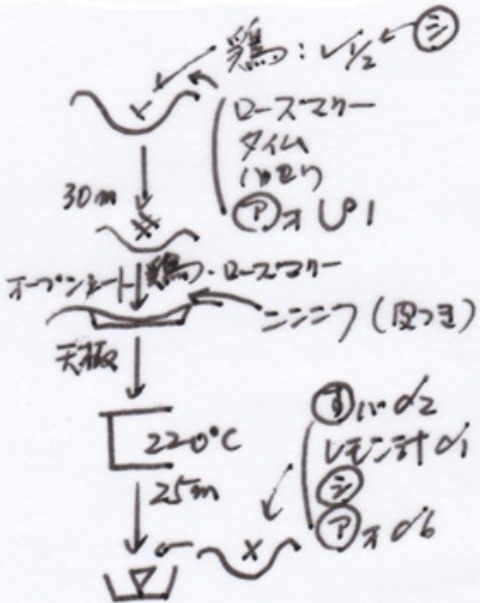
[じゃが芋のポタージュ]



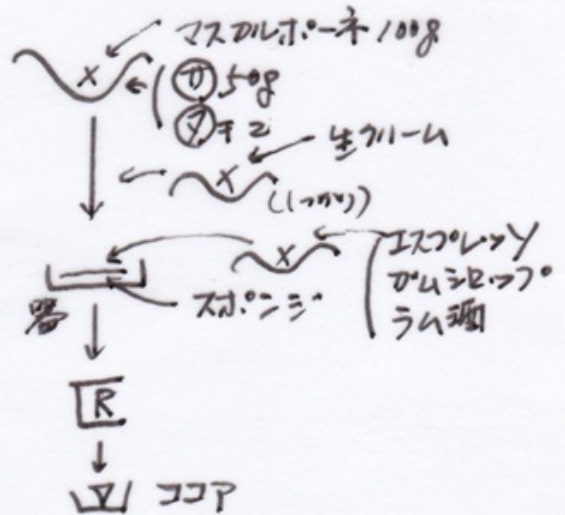
[キャベツのスパゲッティ]



[鶏のハーブグリル]



[ティラミス]



パーティ料理を作る

さて、年が変わって9回目。パーティ料理を想定して献立を立ててみました。まずはメニューをどうぞ。

〔ローストビーフ〕

☆材料(4人分)

ランプ肉800g(又はロース塊)、玉ねぎ1個、人参1/2本、セロリ1本、クレソン1/2束、ナツメグ、ガーリックパウダー、赤ワインカップ1、デミグラスソース大さじ4、バター(無塩)大さじ1

◇作り方

1. 室温に戻した肉にタコ糸で崩れないように形を整える。塩コショウをやや多めにし、ガーリックパウダー、ナツメグを振ってすり込んでなじませる。
2. 人参、玉ねぎ、セロリは1cmの角切りにする。
3. フライパンに油を熱して①を入れ、両面をこんがり焼き色が付くまで強火で焼く。
4. オーブンを200℃に加熱し、天板に②の野菜を敷いてその上に③の肉を置き、8分程焼く。上下をひっくり返して再び8分程焼き、内部温度(58℃)をチェックする。
5. 焼き上がったらアルミホイルで包んで保温する。
6. 天板にワインを入れ、天板についた旨味をこそぎ落とす。
7. ⑥を野菜ごと鍋に入れ、水カップ1/2とデミグラスソースを加え、弱火でとろみがつくまで煮詰め、濾してバター、塩コショウで味を仕上げる。⑤からしみ出した肉の汁も加える。
8. ⑤を薄く切って皿に並べ、⑦のソースをかけ、クレソンを添える。

〔クレームカスナード〕

☆材料(4人分)

卵3個、砂糖50g、生クリーム300cc、牛乳50cc

◇作り方

1. ボールに卵黄を入れ、砂糖を加えてしっかり溶かす。
2. これに生クリーム、牛乳を加えて混ぜ、濾す。
3. ②をココットに注ぎ、天板にお湯を張ってココットを乗せ、180℃のオーブンで約25分、表面が固まるまで蒸し焼きにする。
4. 皿の上にココットを乗せ、テーブルに供する。

〔鮭と玉ねぎのマカロニグラタン〕

☆材料(4人分)

生鮭4切れ、玉ねぎ1個、マカロニ160g、白ワイン大さじ2、バター(無塩)60g、小麦粉70g、牛乳3カップ、ピザ用チーズ100g

◇作り方

1. 鮭は塩コショウをして一口大に切る。フライパンに油を熱し、鮭を入れて両面を焼き、白ワインを振り入れて蒸し焼きにする。
2. 鍋にバターを熱して薄切りにした玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたらふるった小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
3. 温めた牛乳と水合わせて5カップを3回に分けて入れ、しっかりとかき混ぜてダマにならないように混ぜる。
4. マカロニは1%の塩水でゆでておく。
5. ③に①と④を入れて塩コショウで調味し、耐熱容器に移し替え、チーズを乗せ、220℃のオーブンで10分程焼く。

〔クロスティニー2種〕

☆材料(4人分)

きのこ<マッシュルームとエリンギ120g、玉ねぎ50g、オリーブオイル大さじ1、バター(無塩)10g、イタリアンパセリ>

トマト<トマト1個、バジル適宜、オリーブオイル大さじ1>

ニンニク1かけ、フランスパン1本

◇作り方

1. きのこは石づきを取りみじん切りに。玉ねぎもみじん切りにして置く。フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、弱火で玉ねぎときのこを炒める。塩で調味し、イタリアンパセリのみじん切りを加える。
2. トマトは1cm角に切り、バジルはちぎって置く。フライパンにオリーブオイルを熱し、トマトを入れて水分を蒸発させる。バジルを加えてさっと混ぜ塩で味を整える。
3. フランスパンを縦半分に切ってトーストにし、ニンニクを擦りつけて一つには①のきのこを、もう一つには②のトマトを乗せ、テーブルに供する。ナイフで切っていただく。

(図11) フロー図入る。

◇ローストビーフ

ローストビーフは華やかな料理で、パーティなどでは打ってつけです。トマトやレモンやパセリを飾ったり、ポテトサラダを添えたり、全部カッティングせずに途中までにして置いたり、いろいろ工夫ができます。

はっきり言って、オープンに放り込めば出来る料理ですので、温度や時間の感覚がつかめれば、そんなに難しい料理ではありません。

塩コショウは、ステーキを焼く時より以上の分量を擦りつけます。

香味野菜は無くてもいいのですが、ソースの旨みのために入れました。

ポイントは中心温度を60℃前後にもっていくことです。以前は串を肉に3秒刺して、唇の下にあてて温度を確認しましたが、今は内部の温度を検知する温度計があるので、最初はそれで計ってください。

教室では、お湯をボールに入れて58℃に調節し、金串を入れて、唇の下に持っていき、58℃と

いう温度がどれくらいの熱さなのか、体験してもらいました。

肉の大きさにもよりますが、200℃のオーブンで15分程度です。

55～65℃がレアで、65～70℃がミディアムの状態になります。

それから出来上がった肉のカットですが、これはなるべく薄い方が美味しいように感じます。なるべく薄く均一にカットして、厚みを持たせるように盛りつければ、華やかさも最高潮。ちょっときどってホースラデッシュのおろしたのを添えてもいいです。

もっと切ってというオーダーが来ること間違いなしです。

◇クレームカスナード

これはカスタードクリームを焼いたような味です。

湯せんにかけて180℃で30分ほど。

放っておけば出来ますので、その間他の調理ができます。

これに粉糖を振ってバーナーで焼けば、クレーム・ブリュレになります。ご家庭で一口バーナーはなかなかお持ちではないでしょうが、これはあると便利ですね。

大皿の上に、ココットに入ったクレームカスナードを盛りつけて花などを添えれば、パーティでの華やかな雰囲気盛りあげること請け合いです。

◇マカロニグラタン

ベシャメル作り方に、皆さん苦労されていたようです。

ベシャメル（ホワイトソース）は、バターと小麦粉、それに牛乳で作ります。作り方は小麦粉をバターで炒めて、その中に温めた牛乳を入れて混ぜるだけなのですが、ダマにならないように手早く混ぜたり、火のあたりを調節したりと、そういう所がまだ会得できないようでした。

それから混ぜる際に牛乳が飛び散るので、大きな鍋を使うこと。

生徒さんの動きを見ていますと、適切な道具があるにもかかわらず、使用できていない場合が多いようです。こういう場合は木べらで混ぜたり、ゴムべらで移したりと、確実に適切な仕事を心がけるようにしてください。

材料の割合はバター：小麦粉：牛乳の割合が1：1：10というところでしょうか。この場合、グラムでなくて容量で計った方が覚えやすいと思います。つまり例えば大さじ2、大さじ2ときたらカップ1。バターは大さじ2で20gちょい、小麦粉は20弱なので、200ccでいいわけですね。

グラタンは「おこげ」という意味なので、このようにベシャメルでくつつと焼く方法のほかに、牛乳を入れてチーズのとろみでこんがり焼く方法、じゃが芋のピューレで蓋をする方法などがあります。

要するにとろっとしたおこげが出来ればいいのですから、長芋のすったのや濃い目のおかゆなども蓋にできそうですね。

◇クロスティニー

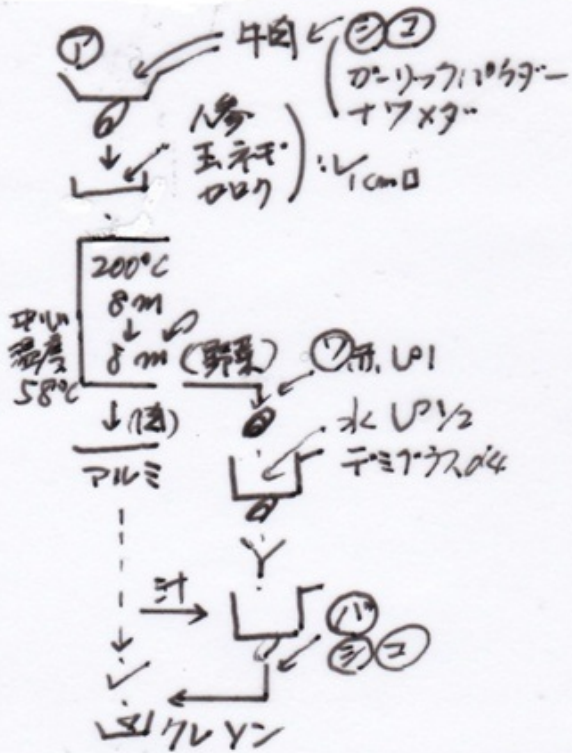
フランスパンを縦半分に切って、その上にブルスケッタの材料を乗せた、パーティ用のトーストです。

食べる時に好みの量を切ってください。豪快にどんとテーブルの上に乗せればボリューム満点です。サラダなどを横に添えて、豪華に演出してください。

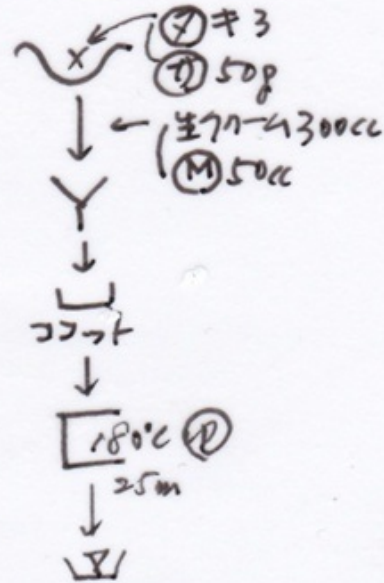
ワインなどと共に絵になるシーンを演出できるでしょう。テーブルコーディネートにはうってつけかも。

図 11

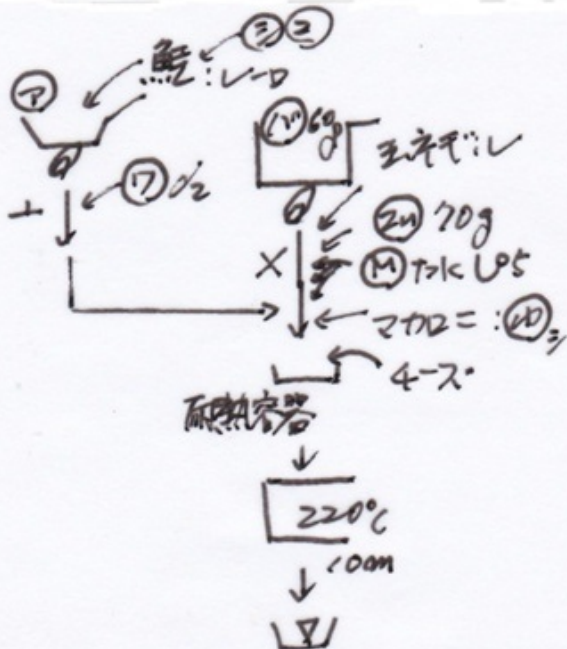
[ローストビーフ]



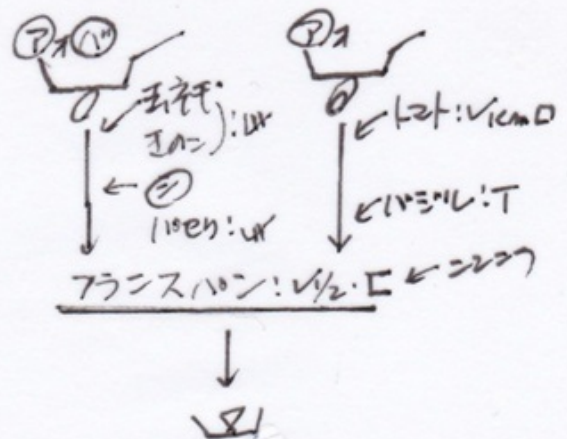
[クレームカスタード]



[鮭と玉ねぎのマカロニグラタン]



[クロスティーニ2種]



酒の肴を作る

外は木枯らし。日本酒がおいしい季節になりました。酒蔵では吟醸酒の仕込みの真っ最中。私は世界を見渡しても、日本酒が最も旨い酒の一つに入ると思います。

あの果実や花様の上立ち香が鼻をくすぐり、新鮮で軽快な含み香と滑らかで瑞々しい気品ある味が舌の表面を流れ落ちる。甘くて清冽で豊満な味との調和がすばらしい。身体の中が清らかになるような、そんな嬉しい予感がする酒。目を閉じて飲み下すと、瞠目すべき後味が口中に飛来し、一味、傑を叫ぶ。

あの「食通知ったかぶり」で有名な丸谷才一風に記すと、このようになるのでしょうか。

日本酒は旨すぎるのが欠点なのかもしれません。気品があるバランスのいい酒を見つけるのが、酒の良しあしを見る利き酒のコツと言えるでしょう。

また麴と酵母による二段発酵や、乳酸菌による雑菌の管理、パスツールの先に行く火入れの技術など、日本人が勘と経験から作りだした素晴らしい技術がてんこ盛りです。

日本酒は「百薬の長」と言われ、飲むほどに精神的に解放され、ストレスから解放されます。

日本酒のアルコール度数は15～18度。ビールの3倍近くあります。楽しく酔って「百薬の長」にするには、飲み方にもちょっとした気配りが必要です。

酒は種類によって、飲んでから分解・排出されるまでの時間が違います。ビールの排出は早いですが日本酒は遅い。酒を1合飲めば、アルコールが消えるまでに約3時間はかかります。だから気分よく朝を迎えるためには2合が限度。

日本酒は少量をじっくり飲むもので、ビールと同じように飲むのは無理です。

悪酔いしないためには、何でもいから食べながら飲むこと。つまみに酢の物や良質のたんぱく質を取ればよいと言われます。

ということで、今回のメニューを紹介しましょう。

テーマは酒の肴をつくる。

〔鶏から揚げ〕

☆材料(4人分)

鶏もも肉2枚、揚げ油、片栗粉カップ1/2

下味用調味料(酒小さじ1、しょう油大さじ2、ミリン大さじ1、生姜すりおろし少々、ニンニクすりおろし少々、五香粉、塩、コショウ、卵2個)

◇作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、ボールに入れて下味用の調味料を加えよく混ぜ、片栗粉を絡めて水分を閉じ込める。
2. 揚げ油を熱し、180℃に保つ。
3. ①を油に入れて中まで火が通るようにじっくりと揚げる。
4. 油をよくきり、皿に盛る。

〔じゃが芋のコロッケ〕

☆材料(20個分)

玉ねぎ1個、じゃが芋中4個、合挽き肉200g、バター大さじ3、ビーフコンソメ、ハヤシライスの素(粉末)適宜、揚げ油、小麦粉カップ1、溶き卵2個分、パン粉カップ2

キャベツ1/4個、青しそ4枚

◇作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。じゃが芋は皮をむいて茹で、水けを切りつぶす。キャベツ、青しそはせん切りにする。
2. フライパンにバターを熱し、①の玉ねぎを炒める。さらに塩コショウをしたひき肉を入れて火を通し、ビーフコンソメで味に深みをつける。
3. ②をボールにあけ、①のつぶしたじゃが芋、ハヤシライスの素を加える。塩コショウで調味し、これを20等分にし形を整える。
4. ③を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
5. 揚げ油を熱し、④をカリッとあげる。
6. 皿にキャベツと青しそを合わせて盛り、コロッケをのせ、お好みのソースでいただく。

〔鶏レバーのしょう油煮〕

☆材料(4人分)

鶏レバー8個、練り辛子

A(ねぎ5cm、生姜薄切り5枚、赤唐辛子1本、粉山椒小さじ1、水2カップ)

B(しょう油カップ1/2、砂糖大さじ3、酒大さじ3、塩小さじ1/2)

◇作り方

1. 鶏レバーは一口大に切り、ボールに水をためて揉み洗いする。血管の中に血が固まっているので、何回か水を変えて完全に取り除く。
2. 鍋にAを入れて中火にかけ、半量になるまで煮詰め、Bを加えて沸騰させ、①を加える。弱火にしてレバーに火が通るまで煮る。
3. 器に盛り、好みに練り辛子を添える。

〔ハツのくし焼き〕

☆材料(4人分)

ハツ4個、七味唐辛子、金串

◇作り方

1. ハツは脂肪を取り除き半分に切って血の塊を除く。
2. 金串を打って軽く塩を振り、魚焼きグリルでこんがり焼く。粉山椒を振っていただく。

〔砂肝の南蛮ソテー〕

☆材料(4人分)

砂肝200g、青ねぎ

南蛮だれ(酢カップ1/2、砂糖大さじ3、薄口しょう油大さじ2、塩)

香味野菜(人参少々、生姜1かけ、ニンニク1かけ、セロリ少々)

◇作り方

1. 南蛮だれを作る。ねぎは小口切り、その他の野菜は薄切りにしておく。
2. 砂肝は皮をはずして薄く切る。
3. ボールに南蛮だれ、香味野菜、②を入れ1時間程おく。
4. 砂肝を取り出して汁けを切り、フライパンに油をしいて両面をカリッと焼き、塩コショウをする。
5. 器に盛ってねぎの小口切りを散らす。

〔雑穀と手羽先のスープおかゆ〕

☆材料(4人分)

鶏手羽先8本、米カップ1、雑穀適量、水1リットル、青ねぎ少々

◇作り方

1. 雑穀は30分程水で戻しておく。米は洗ってザルにあげる。
2. 手羽先はフライパンに油をしいて、両面をこんがり焼いておく。
3. 鍋に水と②の手羽先を入れて火にかけ、30分程アクを取りながら煮る。
4. これに①の水けを切った雑穀と米を入れて、柔らかくなるまで煮る。
5. 塩コショウで味を整え、手羽とともに器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

(図12) フロー図入る。

◇鶏から揚げ

この方法は、鶏に下味を含ませていったん取り出して水けをふき、片栗粉をまぶして揚げるというものではなく、下味調味料の中に片栗粉を混ぜ込んで、調味料ごと揚げてしまおうというもので、短時間で味が濃厚に付くだけでなく、衣に味の付いた天ぷらのような感じになります。

味的には、しょう油、ミリンの他に、卵を入れて生姜とニンニク、それから特徴とし五香粉が入っています。五香粉は、山椒・クローブ・陳皮・シナモンなどが入った中国の混合スパイスです。

後はカリッと揚げるだけで、鶏肉ですので中心部まで熱が通るように、じっくりと揚げてください。

ビールのお供に定番のから揚げです。

◇コロッケ

肉屋の美味しいコロッケの味に近づけようと、ビーフコンソメの他にハヤシライスの粉末を入れてみました。隠し味に砂糖を加えています。

じゃが芋はよく皮つきのまま茹でると旨いと言います。しかし大きさにもよりますが、時間が20分、30分かかってしまいます。もう少し手早くする方法として、一口大に切ったじゃが芋を蒸す方法をお勧めします。これだと水の中に溶出する養分が少ないはずです。

フライにする前の処理として、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけますが、これを「コム・タ・パン」としました。前述しましたが、こう覚えておくと順番を間違えることはありませんね。

成形は、少し冷ました方がやりやすいです。ベシャメルを固くするクリームコロッケは、冷蔵庫のなかで固めてからコム・タ・パンをします。

中身はすべて火が通っていますので、180℃くらいの高温でカリッと揚げます。

ベシャメルで思いついたのですが、この成形する前のタネを耐熱容器に入れて、薄めのベシャメルをかけ、パルメザンを振ってオーブンで焼くと、じゃが芋のグラタンができます。

また、揚げたコロッケを直接入れて回りに茹でた人参やブロッコリーを並べ、ベシャメルで焼けば、もっと濃厚のグラタンになること請け合いです。

料理の発想と言うのは、こういう途中からの変身も大いに「あり」です。

例えば中身を餃子の皮で包んで揚げる。オムレツの中に入れる。ピーマンの中に入れて焼く。あるいは白身魚の上に乗っけて、とろけるチーズを被せてオーブンで焼くというのはどうでしょう。いろいろできますよね。

◇鶏レバーとハツ

ここで大切なのは、鶏のレバーの下処理です。肝臓の血管の中や心臓の心房・心室の中には、凝固した血が残っています。これを水でさらしておいても、溶け出てくる訳がありません。牛乳に漬けておいても同じことです。

肝料理が生臭かったのは、この下処理が不十分だったのです。

ポイントはしっかり掴み洗いをする。ボールとザルを用意して、一口大に切った肝を水の中で揉み洗いする。こうすることによって血管内で固まった血がでてきますので、ザルにあけて肝だけを拾い取る。これを3回程繰り返して、血の塊が出てこないのを確認してから次の作業に移ります。

心臓も同じことです。半分に切ったハツを、先ほどと同じように掴み洗いします。

このように物理的にハードな作業をしますので、ぞう物は新鮮なものを選んでください。

生姜やしょう油は臭みを取りさり、赤唐辛子や七味唐辛子、それから粉山椒は、ピリリとした刺激で、他の味をぼやけさせます。

こういう肴だと、純米の熱燗がよく合うでしょう。一般に日本酒は燗をすることによって舌触りがなめらかになり、甘味、酸味、苦みなどのバランスがよくなって旨みを増すとされています。燗にむく酒は、旨みや酸味の強い濃醇なタイプの酒。山廃造りなどの生酏系のお酒がお勧めです。

ちょっと話が逸れますが、日本酒の温度を表現するきれいな呼び方があるのでご紹介します。

5℃前後「雪冷え」、10℃「花冷え」、15℃「涼冷え」、30℃近辺「日向燗」、35℃「人肌燗」、40℃「ぬる燗」、45℃「上燗」、50℃「熱燗」、それ以上を「飛切燗」といいます。

日本酒とワインを比較して思うのは、味の表現力の差ですね。ワインの場合、ソムリエという制度があるので味を的確に表現する語彙が磨かれて豊富です。ワインのパンフレットを見ても、読んでいっただけで実に美味しそうに感じます。

「強い果実味と樽熟による香がエレガントで、調和のとれたふくらみとソフトな口当たりが印

象的」とか、「焼いたアーモンドとバニラの香りを思わせ、ニュアンスに富む複雑な風味は比類するものではありません」などと、まさにワインは頭で飲むものだと思わせます。

淡麗辛口、甘辛ピンでは、会話がなりたちません。ただ飲んでくだを巻くだけではなくて、もっと日本酒の語彙を増やして、大人の文化を育てませんか。これからの日本酒好きなオヤジ力に期待するところです。

◇砂肝のソテー

砂肝は筋肉の塊で、その中に小石などを含み、ついばんだものを細かく砕く器官です。

まな板の上に置くと、左右に二つのコブができます。白い筋が谷を形作っていますが、この真中で切り離し、白い皮が下になるように置いて、魚の皮をそぐように切り離します。

レモンをくし切りにしたような形の筋肉がそぎ取れますので、とがった方に直角に切り込みを入れ、分厚ければ底辺だった部分から、横に包丁を入れて切り離します。

砂肝や心臓は、下処理さえきっちりやればとても美味しい部位です。こういうことは女性は苦手でしょうから、おおいにチャレンジしてみてください。何よりも酒のアテにいい。

そぎとった砂肝の筋の部分も、いい味が出ますのでだし用にとって置いたり、揚げたり焼いたりして、その辺の居酒屋では味わえない美味を作り出してみてください。

賄い料理が旨いというのは、手元にある材料でいかに旨く食わせるかという創意工夫があるからです。短時間でできれば何をしてもいい、という不文律が出来ています。ただし舌にうるさい仲間の腹を満たすだけのレベルでなければならぬ。Surpriseな驚きがあればなおいい。

こういう環境が新しい料理の誕生現場です。

◇雑穀と手羽先のスープおかゆ

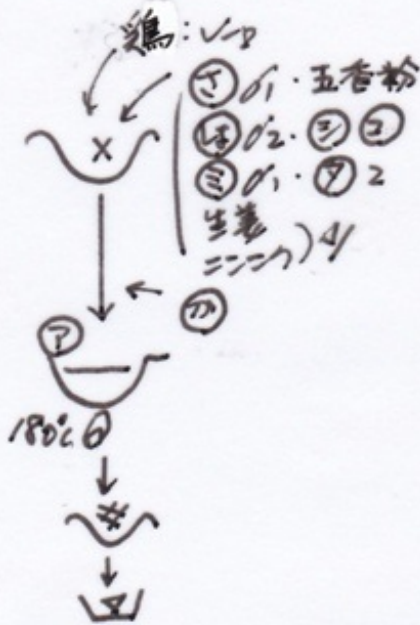
こういう料理は飲んだあとのメにいいですね。手羽から旨みと滋養が滲み出て、満足感のある一碗になります。ほのぼのとした幸せ、何の過不足もない充足感、何もない安らぎ。

若い頃は何とも感じなかった生きることへの戦いが、年を取るにしたがって荷重に身体にのしかかってくる時があります。

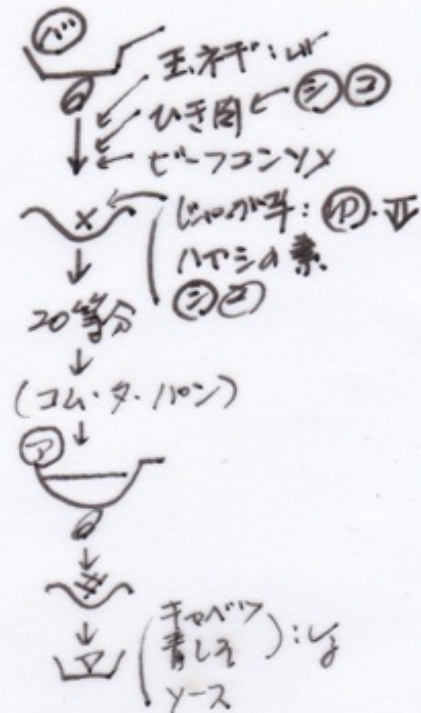
こういう何でもない一品が、ふとほっとした安らぎにつながり、ああ今生きているんだな、健康でありがたいなと、心の中で手を合わせる瞬間でもあります。

図 12

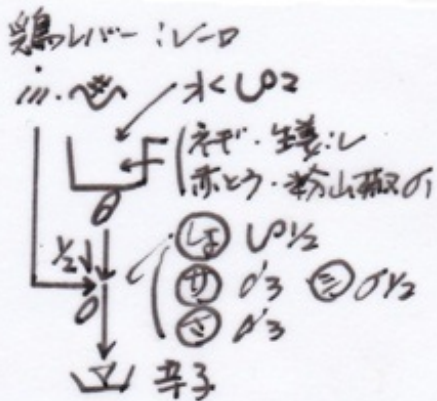
[鶏から揚げ]



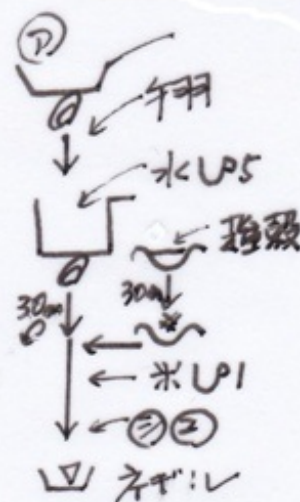
[じゃが芋のコロッケ]



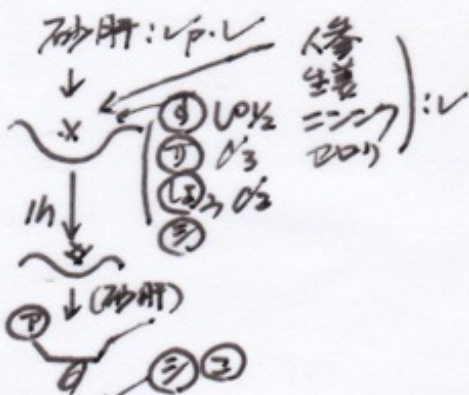
[鶏レバーのしょう油煮]



[雑穀と手羽先のスープおかゆ]



[砂肝の南蛮ソテー]



↓
▽ 村:レ

おわりに

料理を作ることは、いろんな意味で喜びを分かち合うことです。生きている喜びであったり、大地の恵みであったり、季節の移り変わりであったり、家族との絆であったり、友達との語りであったりと様々です。

それと共に、自分の身体を作っていく大事な作業でもあるわけです。

人間の身体は、破壊と再生の繰り返しです。骨のクラッシュ&ビルドを見ても分かるように、そこまでしなくてもいいのと思うほど、壊しては作り、壊しては作りの連続です。いわゆる新陳代謝をしないと、ヒトとしての形態を保てないとでも言うように、再生が繰り返されています。

某大手食品メーカーのコマーシャルで流れている、「あなたは、あなたが食べたもので、できている」というメッセージは、正鵠を得ています。

人間の細胞は60兆個もあるといわれています。この細胞が新しいものに入れ替わっていく周期は部位によって異なります。肌の細胞は28日周期で、心臓が22日周期、胃腸の細胞は5日あまりで再生するようです。筋肉・肝臓などは約2ヶ月間の周期で、骨の細胞なら3ヶ月周期という長い期間になります。

これから見ると、人間の身体は3ヶ月もするとまったく新しく生まれ変わっているということになります。

若い頃はそれに耐えうる体力があったようですが、年を取って様々な機能が衰えてくると、意識して再生に必要な栄養を取っていかないと、健康な状態を維持するのが難しくなってきます。

今アンチエイジングという言葉をよく耳にしますが、老化を遅らせ、病気を回避するための知識に大いに耳を傾けたいものです。

例えば、ターメリックに含まれているクルクミンは、認知症の原因であるβアミロイドというたんぱく質の凝集を抑制することが明らかになりました。認知症の発症には10~20年の長い年月が必要で、予防薬にたよるとなると20年もの長期に亘り副作用を心配しながら薬を服用しなければなりません。

もしカレーのような食材を選んで認知症予防効果のあるアンチエイジング・メニューを組み立て、日々実践することができれば、副作用を心配することもなく脳の中の病的変化を抑制し、アルツハイマー病の発症を予防することが可能になります。まさしく、自らの努力と知識とアンチエイジング・ライフの実践により、自分の健康を作りあげていくことができるようになります。

また、植物は外敵から身を守るために移動できません。さらに直射日光や寒冷、干ばつ、風、雨などの物理的ストレスや宇宙からの放射線にも自分自身を保護しなくてはなりません。

植物の組織の中でも最も大切な物は種です。だから酸化してさびついたDNAにしないよう、植物は過剰なまでの抗酸化物質で自分自身の種を保護する戦略をとっていると考えられます。果物の実や皮に抗酸化物質が高濃度に含有されているのはこのためです。

だから我々は植物に含まれている抗酸化物質という武器を積極的に取り入れて、活性酸素によるサビつきを取り除いていく必要があります。トマトやリンゴの皮まで食べよう、ゴマやブルー

ベリーなどの種を摂取しましょうと言うのは、こういう情報に裏打ちされてのことなのです。

食べるという行為は、人間の最終段階まで付いてきます。『生きる』ということは「食べて行く」と同義語であり、食べる行為がその人の生存の証しでもあります。

ですから自分が食べたい時に食べたいものを作る技術や知識は、病院にお金をかける以上に大事なこともかもしれません。

最近メニューの端に使われた食材の効能を書くようにしています。ただ良いよいいよと言うだけでなく、どのように良いのか、どんな効果があるのか、少しでも分かっていることを記すことによって、頭で食べていただくと言うことも必要ではないかと思うようになりました。

例えば最近他の料理教室でしたメニューには、以下のように記載しています。

〔鶏手羽とトマトの塩麴煮〕

トマトはビタミンやカリウムが豊富なだけでなく、リコピンというカロテノイドが含まれています。抗酸化作用が非常に強く、老化の原因となる活性酸素を除去してくれます。その威力はビタミンEの100倍とされています。また塩麴には乳酸菌が多く含まれ、腸内環境を整えて便通が良くなり、肌のコンディションをよくしたり免疫力を上げるなど体質改善効果があるとされています。鶏手羽の美肌効果とともにアンチエイジングな一品です。

〔鱈の緑酢がけ〕

鱈は、カルシウムの多い食品です。またビタミンB2も多く、唐だの成長と細胞の再生を助けます。脂肪のところには、DHAやEPAのような不飽和脂肪酸を多く含んでいます。とくにEPAは、血中のコレステロールを下げて血栓をできにくくする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症を防ぐための健康維持に役立っています。肩こりや頭痛、目の充血などにも効果があるとされています。さわやかな緑酢とともにいただく初夏の一品です。

〔そら豆とホタテのかき揚げ〕

そら豆の成分は、主としては糖質とタンパク質です。それ故に、昔から体力を養い、気力を充実させる野菜の一つとされてきました。一方、ビタミン類では、ビタミンB2が未成熟豆の中では最も多いです。ご存じの様に、ビタミンB2は、子どもの成長促進作用がある他、皮膚や髪を健康を維持するためにも欠かせないビタミンです。お肌の張りとお艶をもたらすお勧めのアンチエイジングな一皿です。

〔アスパラご飯〕

アスパラガスは、古代エジプト時代から食用に栽培されてきた野菜で、ヨーロッパでは春を告げる野菜として人気があります。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴で、疲労回復や美肌に効果を発揮します。アスパラギン酸はアスパラガスの穂先に含まれている栄養成分です。また水溶性のビタミン様物質であるルティンは、ビタミンPと同様の効果を持ち、動脈硬化を防いで、高血圧や脳血管障害をも予防する栄養成分です。肉体疲労が心配な人のアンチエイジングに最適なメニューです。

私がこの世界に入ったのは、30を少し超えてからでした。当時はこの業界の社会的な地位も低く、いわゆる3Kの代表的な職種で、何を好きこのんで落ちて行くのかと、心配してくれた人が

何人かいました。

今でこそマスコミで取り上げられたり、若い人の意識が変わったりして、少しは社会に認知される地位にまでなってきました。かわいいシェフや美人の料理研究家が話題になり、人気があるとアイドルなみの扱いです。

コックや料理人、板前というイメージがかなり明るくなってきたのは、とてもいいことです。

コックという名の由来は分かりませんが、板前というのは、まな板の前に立つ人という意味で、明らかに差別を含んだ用語です。場所をもって職業を指すというのは、窓際というのと同じですね。

しかし、私がこの職業を選んで悔いのなかった点が2つあります。それは人々に喜びを与えることができるということ。そしてもう一つに次の言葉をあげて、この紙上講座を終えることにします。

ここまで読んでいただいてありがとうございました。

「私の職業の尽きることのない喜びは、常に学ぶ機会を持っているということだ」

2016.3.3改

訂

参考図書

参考図書

NHKきょうの料理

家庭料理の底力 松本仲子 朝日親書

南極料理人の使い切りレシピ 西村淳 光文社

アンチエイジング・クッキング 白澤卓二 講談社

辻留の日本料理入門 辻義一 タツの本

SUPER料理術 倉橋俊朗 自費出版本

インターネットためしてガッテン

食通知ったかぶり 丸谷才一 文芸春秋

新・男の料理手順書

<http://p.booklog.jp/book/57656>

著者：倉橋俊朗

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/rjqn5d4/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/57656>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/57656>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ