



SUPER料理術

倉橋俊朗

1 料理番組の見方

○レストランのフロアー

智絵は、この秋に結婚が決まった元OL。これを機に退職し、以前アルバイトをしていたレストランで、花嫁修業がてら、料理の勉強をしている。

レストラン「レゾン・デートル」は、カウンター席10と、12のテーブル席で構成されているこじんまりとしたお店。フロアーは濃淡のグリーンに統一されており、落ち着いた雰囲気の中でゆったりとした時を過ごすことができる。

――マスターと智絵が、レストランのテーブル席に座ってテレビに見入っている。料理番組で、ミートソースの作り方が放映されているのである。

M(マスター)：智絵ちゃん、ここに紙があるから、分量言うたら書いてみて。

C(智絵)：材料の分量を書くんですね。

M：そや、やってみ。

――画面にミートソースの材料が映し出された。アナウンサーがひとつひとつ読み上げている。智絵はそれを聞きながら、書き写す。

C：できましたよ。→§1

M：うむ。ほな、作り方も書いてみ。後で自分が分かるようにな。

C：はい。

――智絵、放送を見ながら一心にメモをとる。画面では、講師が野菜と肉を炒めてから、白ワインでフランベする。炎が勢いよく立ち上がる。

C：うわ、こわこわ。ふうん、フランベて、アルコール分を飛ばすことやったんや。そうなんや。

――講師がさらにスープやトマトペーストを加え、塩コショウで味付けをし、弱火で1時間煮るように指導している。

C：はい、どうですか。→§2(マスターに見せる)

M：うん、これでいいよ。分かりやすく書けてる。でも大変やろ。

C：うん、わりと大変。

M：今度、これを参考にして書いてみ。

――マスター、テーブルに置いてあったファイルの中から、智絵に料理記号と調理記号の凡例集を手渡す。→§3、4

C：へえ、なにこれ。なるほど、おもしろいわ。こんなん初めてやわ。こんなんあったん。

M：ボクがつくったんや。どこにもあれへん。これを使って、今のミートソースを書くところなるんや。

――マスター、智絵の手書きのレシピを見ながら、記号を使って書き直す。→§5、6

C：へえ、簡単やね。手順がすぐ分かるわ。私の手書きのレシピだけやと、えらい大層な料理に思えるけど、マスターが書いたのを見ると、何や、こんなんでええのっていう感じやねえ。(智絵、感心している)

M：そうやろ、ボクなんかでも料理の本を読んでいると、これは大変やとしり込みしたくなるようなレシピにぶつかる。料理を面倒くさがったり、おっくうに思うようになるのは、こういうことが原因しているんやろな。でも、記号を使ってフローチャート式に書くと、一目で分かるやろ。それと、時間の流れが分かるから、どの時点でどういうものを段取りしておいたらいいのかもすぐ分かる。料理は段取りやからな。

C：でも記号を覚えるの、大変と違う。

M：そうでもない。2、3度書いてみたら、すぐ慣れるから。調理記号は、物の形に即して作ってあるから、すぐに頭に入るはずや。料理記号のほうは、名前の頭文字を取っているから、似たようなのがあって最初は混乱するかもしれん。砂糖○に“サ”、酒は○に“さ”、みそは○に“み”、ミリンは○に“ミ”などと、慣れるまでどっちやったらろうと思うかもしれん。せやから、レシピノートのはじめに、この凡例集を書いて、常に見れるようにしておけばいい。もっとも、この記号がベストとは思ってへんから、これを土台にして、自分の分かりやすい記号を作っていったらええのや。

C：はい、分かりました。後で写させてください。

M：うん。それと今、テレビで作り方見てたやろ。材料写したり、作り方のメモとったりで忙しかったやろうけれど、料理番組を見る一番のポイントは、どの程度手を加えるか、どの程度で手を止めるかにあるんや。今の場合やと、野菜はどの程度まで炒めるのか。お肉はどの程度までにして置くのか。フランベはどのようにするのか。火の加減は。アクの取り方は。こんな所を見といたらええ。結構どの程度でやめるのかというのがむつかしいところがあって、例えばオムレツ。これもいくつかのポイントがあるのやが、卵をかき混ぜるのをどこで止めるかが問題や。混ぜ過ぎるとスクランブルエッグになってしまうからな。

それと材料の扱い方。野菜はどの程度の大きさに切っていたか。だいたい主材料にあわせて副材料も大きさをそろえるのが原則。例えばチャーハン。ごはん粒の大きさくらいに肉や野菜をカットする。その方が均一に火が通りやすい。

あとは調理器具の使い方というところやろか。フライパンを使っていたか鍋やったか、大きさは、深さは。こういうところもちょっとは気にかけておく。

C：はい。ところでマスター、私に昼の賄い作らせて。このフローチャート見てつくりたい。

M：そうやなあ、合いびきだけがないから、ロース肉をミンチにかけて、作ってみるか。

C：やったあ。(ガッツポーズを取る智絵)

――二人、テレビを消して、ホールを出る。

2 レシピの読み方

○ 再びレストランのホール

――智絵の作ったミートソースをパスタにからめて、マスターと智絵が遅い昼食をとっている。

C：おいしいですよ、これ。

M：うん、なかなかいいよ。始めてにしては、上出来、上出来。

C：わーい、ほめられた。私って素質があるんとちゃうやろか。

M：いちおう、そういうことにしておこうか。

C：謙遜せんでもええんよ。感情は素直に発露せんと、ストレスたまるさかい。

M：なのなあ……。

――マスターは仕事柄食べるのが早い。パスタにサラダ、パンを平らげて、コーヒーをすすっている。

M：さっきのミートソースのレシピやけどな。

C：この美味しいソース？

M：いつも食材の重要度を考えてみるくせをつけるのも大事やでえ。つまりこのミートソースなら、なにが大切なのか、なにがそうでないのか。大切でない食材を省いていって、ぎりぎりのところでミートソースと呼べる料理ができる食材はなにか。ここでは肉とトマトペーストとスープやろね。塩・コショウは別にして、肉を炒めるにももちろん油はあるけど、この3つがあればミートソースと呼べるものができるやろ。そしたら後の食材はなにか。料理の味をグレードアップさせるものや。玉ねぎや人参などの香味野菜しかり、酒もしかり。肉の臭いを消すナツメグ、ローリエもそうやね。ここではオリーブオイルつこてるけど、サラダ油でもええわけ。ただ香りやらあっさり感が違うけど。

C：ふうん、なるほど。

M：それと、肉の旨みは何か、野菜の旨みはどうする、油は何を使う、酒は何にしよう、だしやスープはどや、スパイスは、と考えていく。つまり要素別に分けて、その要素を変えていく。このことによって、一つの料理から何種類もの料理ができてくるのやね。

C：なるほど、まずどれがどの要素に入るのか、見分けるのが大事になるのやね。

――智絵もパスタを食べ終わり、コーヒーを飲みながら聞いている。

M：そや、例えば今回、ロースのミンチ肉を使ったけど、豚ミンチでもええわけや。その場合、野菜にショウガを加えるとか、油はサラダ油に少しゴマ油を加えるとか、ワインの代わりに紹興酒にするとか、スープを中華風にするとか、スパイスに八角を使うとか、いろいろできてくるよな。もっともミートソースと呼べるものかどうかは別にして。この場合3つの要素としては、豚ミンチとトマトペーストと中華風だしやったね。

鶏ミンチを使ったらどうなるか。野菜をネギとショウガに変え、油はサラダ油、日本酒にかつおだし、みそを少し入れてしょう油と七味で味つけたら、結構ごはんにもパスタにも合うんじゃ

ないかな。この場合は、鶏ミンチとみそと和風だし。

C：いきなり中華や和風になってしまった。

M：いや、肉だけじゃなくて、ツナやマグロなどの魚肉でも応用がきくで。アンチョビーを加えて洋風にもなるし、ワサビじょう油の和風にもできるやろ。

C：今度は魚ですか。よういろいろ思いつくもんや。

M：こうして、合いびき肉を肉の旨みという要素に読み替えているいろいろ変えていくと、このように幾通りものレシピが生まれてくる。トマトペーストの変わりに、豆板醤やゴマだれにかえても、随分毛色の違ったものになる。スープを中華風、和風に変えるだけで、衣装を着替えたように様変わりする。ただそれが絶対に美味しいものかどうかは、わからん。まあ、大体の予想はつくけどね。でも、作ってみんとわからん部分もある。

C：でも、料理経験の少ない私らみたいな一年生が、あるレシピの中の要素を変えることによって、新しい料理にチャレンジするにしても、最終的にどのような味になるか予想がつけへんのに、やってみようという勇気はでえへんのと違うやろか。

M：そんな心配せんでもええ。予想がつかないってかて、まったくわからないこともないやろ。それにそういう時は、薄味でもって行って、最後に粉末の状態の販売されているビーフやチキンのだし、かつおのだしなどの旨みをおぎなえばいい。

とにかく料理は、いろいろチャレンジしてみないことには、上達せえへん。だから失敗をしたらええ。どんどんしたらええ。その中から、自分でその程度というか加減というものをつかんでいく。

C：でもやっぱり、失敗はいややわ。

M：だから、失敗作やったと分かってても、食べられるまでに回復させてやったらええ。材料に対しても申し訳ないさかい、味をみて、何を加えれば調えることができるか考える。これも大事や。こういう機会を多く持つことによって、自分の味付けに対する自信というようなものもできてくる。そのためにも、味は引くことができないから、つまりマイナスできないから、始めから濃い味にもっていかないで、薄味にするというのは原則やね。

C：薄味ねえ。

M：それから、何度も味見をするなといわれるけど、それは無理や。何度も作って慣れている料理であれば、味見をしなくてもだいたい分かるが、味を修正するときは、何度でもしたらええ。確かに味覚というものは、刺激に対して慣れというものが起こるから、少し時間をおくなり口をすすぐなりして、味覚を呼び覚ましてやる必要がある。プロでもないんやから、1度で味が決まるなんてことはまずないやろう。

C：そうです。何度も味見をしたあげく、何を加えていいか分からず、まあいいやと自分を無理に納得させて、消化不良の料理をつくったことがあります。

M：回り道やと思うやろうけど、結局そういうプロセスが必要なんや。でもそれで料理はむつかしいなんて思ったらあかんよ。料理は簡単なんよ。そんなむつかしいもんとちゃう。それを十年も二十年も修行したプロのような味をだそうと思うからむつかしくなる。

C：そうですよね、望みが高すぎたってことか。

M：いやいや、家庭料理でも十分おいしい味は出せます。なんて言うたって、プロの料理も元々は家庭料理から始まったもんやから。その地方独特の美味しい家庭料理があって、それを上手に作る人がいて、周りの人がそこへ食べに行くようになって、プロとしてレストランという営業形態で始めていく。

ただ、家庭料理は毎回同じものを作っているわけにはいかん。毎日様々な料理を作って、家族の健康を考え、好みを考え、飽きがこないように工夫して行く必要がある。食させる対象が家族という特定の相手である点が違う。だから毎回同じものを作って、不特定多数のお客に食べさせるようなプロのやり方を真似する必要もない。必ずしもプロの使う高等技術を使う必要もない。それが絶対じゃないから。

C：はい、分かりました。

M：そうや、ちょっと待って。

――マスターが立ち上がって、厨房へ入って行った。手に料理のファイルを持って戻ってくる。

M：これを見てごらん。フォン・ド・ヴォーいうて、仔牛のすね肉からとる出し汁で、肉料理全般に使うもんやけど、5人のプロが書いたレシピや。→§7

C：フォン・ド・ボーって、あのカレーに入ってる？

M：そや。できあがりの分量が違うので、材料だけを要素別に整理してみると、こうなる。

――マスター、5人のプロのレシピを要素別に分けて書く。→§8

M：どや、違うやろ。

C：ホントですね。全然違うじゃないですか。肉なんかも、すね肉だけのもの、骨だけのもの、両方使ったもの、あるいは鶏がらやら豚足まで入っているものまである。

M：後、トマトを入れるもの、入れないもの、塩で旨みを引き出そうというもの、ワインを入れるもの、かな。これは材料だけやけど、分量まで比較すると、また違って来るやろな。

なんでこういうことをしたかということ、レシピを鵜呑みにするなということを見せたいがためや。ひとつの料理をつくるのに、唯一絶対のレシピなんてものはないんや。いろんな人がいろんなことをしている。いろんなものを使って、いろんなやり方で。

だからもし、そのレシピ通りに作ったのに美味しくないというような場合、自分流の味に変えたらええ。そのレシピはボツにする。

C：確かにケーキを作っても、そのレシピ通りにしてるのにうまいこといかん、ということが何度かあったわ。

M：今は情報がたくさん流れているから、他のでしてみたらいい。山に登る道はいくつもあるということやね。

3 料理ファイルの作り方

○レストランのホール

――マスターと智絵がテーブルの上に厚手の紙を持ち出して、なにやら工作めいたことをしている。

M：サイズはA4版やけど、少し横に大きくしておいたほうがええ。最近の料理ブックはA4でも少し横長になっているから。

――二人して料理のファイルをつくっている。

C：縦は30cm、横は23センチでいいですか。

M：ああ、それを2枚。それからマチの幅は真ん中に1cm取って、30×10をひとつ。

――智絵はテーブルにゴムパッドをひいて、カッターで厚手の紙を切りだした。

C：マチの部分は、10cmの中心を1cm幅にとって折り曲げるんですね。

M：軽くカッターで筋をいれておいたら、折り曲げやすいから。

C：こうですか。

M：そうそう。あと、マチ以外の部分にノリをぬって、他の紙とくっつける。これはあとでカードカンをつけるので、その部分を補強するためや。こうして重しを乗せて、少し置いておくと。

→§9

カードカンはこれを使う。長径が3cmのやつ。これが今までの経験から、一番スムーズやね。

C：これカードカンていうんですか。よく暗記するときに使ったやつ。

M：そうや。それとこのパンチ（穴開け器）のここの部分見てごらん。押さえの部分の先端2カ所に印がしてあるやろ。

C：ええ、内側に細く、外に太い印やね。

M：これは押さえのU字型の右側で、資料となる紙の左上段に穴を開ける。太い方が穴の位置。細かい方が紙の左の端の位置を示しているのや。→§10

C：押さえの左側も使うことあるん？

M：左開きの場合は、押さえの右側、右開きの場合は左側を使う。

C：なんで両方使うんですか。左開きに統一しておいたらいいじゃないですか。

M：始めはボクもそうしていたんやけど、雑誌てたいがい右開きやろ。だから右開きにも対応できるようにしたんや。

C：あ、なるほど。

M：初めてする場合、このパンチの押さえの所のマークづけ。これがちょっと気を使うところやけど。穴開けを押さえながら、円柱の刃の大きさにホワイトでマークする。その中心から1cm内側へ、こんどは細く線を引く。これで資料の穴の位置が統一できるから、きばってやることや。ここが狂うと全部狂う。

C：なるほど、すきまをのぞきながら押さえると、刃が出てくるのが分かりますね。

M：一度台紙となる紙に、穴を開けてごらん。いっぺんに10枚位は入るやろ。

C：左肩に開けるんですか。

M：パンチの右側を使うんやで。ボクは横書きが基本やから、左に開けてる。左右に開けてもいいよ。

C：そんならついでに右肩にも……と。

M：さあ、これで道具はそろったと。のりはくっついたかな。おお、よしよし。ではファイルの上部に穴を開けます。マチの右側の折り曲げた筋に、パンチの右の細い線を合わせ、ぐっと押し込んで穴を開けます。このように、ね。次は逆にマチの左側に、パンチの左を使って穴をあけます。この穴にカードカンを通してください。

C：えらいていねいな言葉使いになって……。はい。

M：では、台紙も通しましょうね。これで出来上がりましたよ。では資料として残す料理ブックを出してください。どの部分ですか。

C：はい、先生、これ。

——智絵、料理ブックを取り出して、示す。

M：ちょっと貸して。

——マスター、いきなり料理ブックを半分に切り裂く。

C：そんな乱暴な。

M：智絵ちゃん。整理するていうことは、捨てることや。余分なものは思い切って捨てることや。ちょっと乱暴やったけど、このほうがボクの言わんとしていることがよう分かると思って。自分流に加工しようと思ったら、本は乱暴に扱え、これ基本。きれいに本のまま飾っていても、料理は上達せえへんで。

C：はい。（少し不満げ）

M：それでは、残しておきたいレシピを切り抜いて、台紙にはる。

——智絵、「おかずおつまみ」の中から、材料と作り方を切り取り、台紙にはっている。

M：それから必ず、料理のカラー写真をはっておいた方がいい。一目でどうゆう料理かが分かるから。それと、台紙一枚に一つのレシピやで。これ原則。余白が大きくてもったいないと思うやろうけど。そこには作り方を調理記号を使って書く。また材料を要素別に分解して書く。こうして一つのレシピを自分流にこなしていくんや。

C：はい、これでいいですか。

M：上等、上等。それではカードカンを通してみて。右開きにするか。料理本が中心なら、そのほうがええ。何頁かにわたった記事なんかも、そのままファイルできるから。

C：ええ、右開きにします。

M：それでは、台紙の右上端の穴に通して。

C : わ〜い、できた。

M : マチの部分にファイル名をいれたらどうや。

C : そうですね。何にしようか。

――智絵、考えたあげく、「チエの料理ノート」と書く。

M : 智絵ちゃん、パート1にしとき。これからいくらでも料理の知恵が増えていくから。

C : 今回は落ちまでついでる。

M : ちょっとコーヒーブレイクしよ。

C : ホットでいい？

M : うん、たのむ。

――智絵、コーヒーをたててくる。

C : はい、どうぞ。

M : いい香りや、智絵のたててくれるコーヒーは旨いな。

C : そらこれだけの美人がサービスするんですから、当然旨いはずや。

M : はいはい、ありがとうございます。心して飲ましていただきます。

C : そやでえ。

M : もうええ。それからな、この智絵のファイルに、食べ歩きのご案内やら、食生活全般にわたる記事やら、新聞の切り抜きなど、いろいろ貼ることができるよ。ボクなんかもう10年以上も新聞の切り抜きをしてるけど、随分役に立ったと思う。考えをまとめたり、モノを書くための資料にしたりと活用してきた。そのためには、あまり項目別に分類してしまうと、かえって整理が煩雑になる。今は時系列にファイルしているだけや。その中から、興味があったり資料としてまとめておくほうがいいものは、別のファイルに項目をたてて分類している。そして、ときどき古いファイルに目を通して、要らなくなった資料は捨てるようにしている。そうでないとどんどんたまって、置き場所がなくなってしまう。また目を通さないと、どんな資料をファイルしていたのかも忘れてしまう。今は2年のサイクルでしているけどね。

C : でも今は、増えていくのが楽しみ。

M : 最初はね。そのうちいろんな項目を設けたいと思うようになるよ。しかし、肉料理やら魚料理、めん料理、卵料理というような項目は作らないほうがいいよ。デザートは別だけどね。それにこのファイルは脱着が簡単だから、作ろうと思う料理を先頭にもって来ればいい。だからよく作るお得意の料理が前の方に並ぶことになる。後ろの方の、1年たって一度も作ったことがないようなレシピは捨てること。

C : なるほど、ABC分析をしてるって訳ね。

M : そう。だからこのファイル、使い方によっては財産になるよ。そのうち料理研究家になっていたりして。いや、キッチン・エッセイストかな。

C : ふ、ふ、ふ、かもね。

4-1) オムレツ

1) オムレツを作る

○レストランの厨房

機能的なキッチン。客席の方に盛り付け台。その下が冷蔵庫。反対側に大きな冷凍庫、シンク、オーブン、レンジ。

――ランチの終了後、マスターと智絵がキッチンに立っている。智絵の頭にはバンダナが巻かれている。

M：では今日から少し、料理を作っていきます。

C：先生、よろしくお願いします。

M：ではまず玉子料理。その中でもオムレツをマスターしましょう。オムレツは一品少ない時にすぐできるお助け料理の最たるもので、5分かな、それくらいで出来るように練習しましょう。これができると、いざと言う時、パッとできて、貴方の株が上がること請け合いです。また、中に入れる具やソースによってメインディッシュにも仕立て上げることができる、たいへん重宝な料理です。

C：はい、がんばります。

M：では、プレーンオムレツを作ります。まずはしっかりと見て。

――マスター、卵を3個割り、塩、コショウをしてよく溶き、熱したフライパンに卵を流し入れた。箸で かき混ぜ、前方にまとめて、それから柄をたたいて回転させた。卵は1回転して、ふんわりとしたオムレツとなって皿の上にあった。

C：パチパチパチ。

M：卵2つでやってみなさい。

C：はい。

――智絵、卵を溶いてフライパンに流すが、なかなか固まってこない。さらにかき混ぜていると、もろもろとしてきた。

M：そこまで。巻いていって。

C：はい。

――卵はなんとかまとまった。智絵はフライパンの柄を持ってたたく。たたき方がぎこちない。卵がフライパンから飛び出した。

C：アッ！

M：あ～あ。

C：すいません。もったいない。

M：いい。罰として、後でレンジの掃除。

C：はあい。でもどうして回転しないのかしら。

M：ではポイントを言います。まず、フライパンの温度。火は強火。油をひいてその油が輪状の波のようになった時。これが卵の入れ時。次が卵をかき混ぜていた手を何処で止めるか。これ以上混ぜるとスクランブルエッグになる二歩手前。まだふんわりとした卵液が少し残っている状態。そこで止める。それからフライパンの柄をたたく角度。柄に対して真上からたたくと、今のよう卵が飛び出してしまう。だから真上が90度とすると、30度くらいの気持ちで。以上の3点に注意して、もう一度やってみましょう。先ほどの卵に火が通り過ぎやね。

C：はい、では、入ります。

M：やくざか、お前は。

——智絵、フライパンに油を注いで、温度を見ている。

M：分かるかな。そうそう、輪状になってきた。はい、卵入れる。

C：なるほど、この時ね。

M：はいはい、かき混ぜて。卵の状態を見ながらかき混ぜればいい。温度が高い場合は手早く、それほどでもない時はゆっくり。固まりかけた卵をひっかいて、半熟の状態を作っているわけやから。そこが見えるようになったら、そこで火を止める。ちょっとフライパンをゆすって、表面ならしてごらん。

C：ここで止めるんですね。そうか。

M：フライパンのへりについている卵をかき落として。そうそう、そうしてフライパンを傾けて、前の方にまとめる。はい、それから、手前から向こうへ、30度くらいの角度で。

C：回るわ、ね。回ってるわ。

M：回転させることによって、オムレツの形を整えているんやからね。一回転したらつなぎ目を上にして、そこでストップ。はい、よくできました。それでは皿にひっくり返しましょう。

C：わ～い、できた、できたやん。簡単や。

M：そうやろ。でも、もっと簡単な方法を言います。卵を前方にまとめて、ひっくり返りやすいようにフライパンのペッパリを取っておきます。この時、フライパンを振りながら、ハシでオムレツを起してあげます。これをフライパンを傾けて前方に寄せ、熱で固め、再び柄をたたいて半回転させます。こんな風に。

——マスター、溶き卵をフライパンに流し入れ、かき混ぜて前方にまとめ、少し柄をたたいてつなぎ目を上にもってくる。

M：ここでオムレツの向こう側にハシを添えて、手前に起すように一気に反転させます。そして向こう側にずらし、フライパンのへりの部分で形を整えます。そのままで皿にすべらせてもええのやけれど、こんな方法でも回転させることができます。

——マスターはフライパンの手前の底をハシでたたいて、オムレツを回転させる。

C：へえ、ハシでたたいてもええん。面白いやん。

M：このほうが簡単かもしれんな。

C：させて、させて。

――智絵、再びハシでフライパンをたたいて、オムレツを回転させる。

C：面白いように回るわ。この方が簡単や。

M：どちらでも自分がやりやすい方法でやったらええ。気持ち30度やで。よっしゃ、今日はここまで。飯にしよ。

○レストランの厨房

――マスターと智絵、オムレツとソーセージ、トーストにスープ、そしてサラダで昼食を取っている。

C：ちょっとコツを教えてもらっただけで、こんなにうまくオムレツができるとは思わなかったわ。

M：そやろ、ほんまにちょっとしたことや。でもそのちょっとしたことがなかなかわからへん。そのコツを掴むために、使った卵は1ケースを下れへんのや。

C：へえ、そうなんや。大変なんや。

M：その言い方、全然大変そうに聞こえへん。

C：そんなことあらへんて。あんたは、えらい。

M：おちよくなるって。しよせんオムレツやけど、角度やって気付いたとき、なんか目からウロコが落ちたようやったわ。ちょっと待ってや。

――マスター、食事の途中でキッチンに入っていく。手に先ほどのフライパンと、手ぬぐいを筒状に丸めたものを持っている。イスに座りなおして。

M：見ててや。

――マスター、手ぬぐいをフライパンに入れて、柄をたたく。

C：ほんまや。真上からたたいたかて、手ぬぐいは上下するだけやけど、30度でたたくと、回転してはる。

M：な、よう分かるやろ。料理かて、このような科学的知識の援用が大切やと思う。卵の固まる温度が、黄身と白身では違うの知ってるやろ。

C：確か白身の方が黄身より高かったと思うけど。

M：何度か分かるか。

C：えっと、分からん。

M：卵黄は70℃弱、卵白は75℃以上で固まる。だから温泉卵を作ろうと思えば、75℃の温度を30分保てばいいわけ。ゆで卵の作り方はもちろん知っていると思うけど、90℃以上で約10分ゆでる。だから半熟卵の場合は、沸騰してから8分、固ゆでは15分。こういうことを知ってれば、スムーズにいくわけ。だからおりにふれ、こういう科学的な知識は仕入れるべきやね、主婦幼稚園児としては。

C : わあ、まだ一年生にもなってへん。

4-2) かき揚げ

2) かき揚げ

○レストランの厨房

――マスターと智絵、お客の使った皿やグラスを洗っている。

M：智絵ちゃん、グラスがふけたら、今日はかき揚げをするから、材料をもって来て。

C：何にします。

M：汁ッ気が多くなければ、何でも入るから。冷蔵庫の中を掃除するつもりで。

――智絵、カゴを抱えてきた。その中には、玉ねぎ、人参、なす、生姜、ピーマン、南瓜があった。

M：野菜ばかりやな。チクワがあったんじゃないかな。それにタンのヘタも。

――マスター、玉ねぎを半分に切ってからスライスし、それに併せて他の材料も細い拍子木に切った。中華鍋に油を入れて火にかける。

M：智絵ちゃん、卵水を作るから、水に氷を入れて1カップほどもってきて。

C：はい。

M：衣は卵1個に冷水を足して、これ卵水というんやけど、1カップ、200cc。小麦粉は120g。

1:0.6。天ぷらはだいたいこれが基本。ただしこの衣、かき揚げには少し薄いので、もう少し足して1:1の同量でいきます。もちろん薄力粉。

C：水と同量の薄力粉ね。

M：そや。さっくり混ぜて、ボールに切った材料を入れます。油の温度の見方は知ってる？

C：衣を箸の先につけて油の中に落とすんでしょ。

M：うん、見ててみ。こうして落として見ると、底に沈んでしばらくたって浮かんできたやろ。

まだ160度になってないんや。すぐ浮かんできたら160度やと思えばいい。さらに途中で浮かんできたら、170度。揚げるには適温やね。温度計で確認しておこう。

――マスター、天ぷらメーターを取り出してくる。

C：あっ、ほんまや。160度くらいで底に沈んだ衣がすぐに上がってくるのやね。170度になりました。

M：衣を落としてみ。

C：あっ、中ほどで上がってくる。

M：さ、では適温になったようやから、タネをスプーンですくって、別のスプーンで押すように流しいれます。やってみて。

C：はい。

M：そうそう。このときまだ衣が散るようだったら、小麦粉を足したらええ。ストップ、ストップ。タネをたくさん入れ過ぎないように。温度計入れて見てみ。

C : 165度になってる。

M : 鍋がさほど大きくないから、たくさん入れるとすぐに温度が下がる。コツは食材を最適な温度に保つこと。これがプロとアマの違いやろうね。天ぷらを食べに行ったときによく見ててみ。頻繁に温度調節しとるはずや。家庭では、たくさん入れない。これが原則。熱量の問題もあるしね。それと天かすは頻繁に取る。

C : 引き上げる目安は。

M : 表面に浮かんできて、うっすらとキツネ色になって、あわが大きくなって、、。一番分かりやすいのは、箸で軽くたたいてみて、カリッとした感触が返ってきたときやろね。

C : ああ、なるほど、こういう感じね。「からっ」って言ってるわ。

M : そんなら油切りに上げてください。あと続けて。ボクは天つゆとおすまし作っとくわ。

○レストランのホール

——二人してごはんをかき揚げを食べている。

C : マスター、これおいしいです。

M : おいしいなあ。どんぶりにしてもいいし。さっきも言ったけど、天ぷらほど包容力の大きな料理は、日本料理にはめずらしいね。たいがい何でも入るから。山菜のようなアクの強い野菜でもおいしく食べられる。冷蔵庫に残った余り物を使っても、ちゃんとした一品になっとる。冷凍の物を使うなら、水分をちゃんと取ってから入れること。水気のあるものはダメよ。逆に乾物もそのまま入れてはだめだよ。

C : はい、この天つゆはどうして作るんですか。

M : しょう油、みりん、だしが1 : 1 : 6の割合と覚えておけばいい。

C : 1 : 1 : 6ですか。

M : よく使う基本分量は、大さじ何杯とか何カップで覚えるんじゃなくて、比率で覚えておく方がいい。例えば冷たいそばのつゆも1 : 1 : 6。そうめんのつゆは、1 : 1 : 8。

C : ちょっと待って。今書きとめます。1 : 1 : 6は天つゆ、冷そば。1 : 1 : 8はそうめん・と。

M : これは八方だしと言って、そのまま野菜や肉を煮るときの煮汁に、今言っためんのつゆにと使える。またみりんを酢に替えて加減酢に、今度はみりんを酒に変えたらおひたしにと、たいへん重宝なものやね。

C : ふ〜ん。

M : あったかいそばだしなら1 : 1 : 12。にゅうめんなら1 : 1 : 15。野菜を含め煮にするならこの分量でいい。おでんは1 : 1 : 20。炊き込みご飯は、甘くならないようにみりんを酒に変えて1 : 1 : 10。煮魚は魚から旨みが出るから、だしの代わりに水と酒を合わせて6の1 : 1 : 6。つけ焼きのタレは、だしを酒に替えて1 : 1 : 1。これに柚子を加えれば幽庵焼き、ゴマを足せば利休焼き。

C : ほうほう。

M : 合わせ酢の場合は、しょう油、みりん、酢の割合が、二杯酢では1 : 0 : 1、三杯酢は1

: 1 : 1、土佐酢は 1 : 1 : 2 + だし 3 を加える。

C : なるほど。

M : 卵料理の場合、卵豆腐だと卵とだし 50cc の割合が 1 : 1、茶碗蒸しだと 1 : 3。

C : それは卵 1 個に対して、卵豆腐の時はだしが 50cc、茶碗蒸しの時は 150cc ということですね。

M : そう。卵 1 個がだいたい 50g として、それに対してだしが 50cc なら同量という計算の仕方や。出し巻きの場合は 3 : 1。逆に卵が 3 個、だしが 1 の 50cc。

ただこれらも目安ということで、この天つゆにしたって、濃いのが好きな人は 1 : 1 : 4 ぐらいにもっていく人もおるし、また 1 : 1 : 8 ぐらいの薄いのがいいという人もおる。うどんつゆかて、そばのつゆにだしを加えて 1 : 1 : 14 ぐらいがええやろ。自分が食べるのやから、自分の味覚がええというのにしたらええ。

C : こういう割合を知っておくと、料理の幅がぐんと広がりますね。

M : 全く白紙の状態から作るの、暗闇の中でものを捜すようなものや。目安を知ると言うことは、部屋の明かりをつけたに等しい。だから自分がよく作る料理は、比率で覚えておくこと。

「チエの料理ノート」の材料表は、比率で書き直したらええ。

C : あの大なる空白を利用するわけね。

M : それからだしの簡単なとり方を言います。水を沸騰させたらいったんボールにあけ、そこへかつお節を入れ、3分ほどしたらこす。割合は 50 : 1。水 1ℓ やったら 20g。出し昆布を入れるのやったら、手のひらぐらいのを水から入れて、沸騰する前に引き出す。これで OK よ。

C : なんかマスターが言うと、ほんと簡単に聞こえるわ。

M : 実際簡単やろ。なにもそれを小難しく言う必要あらへん。前にも言ったように、料理って簡単。ゲームみたいなものよ。

C : なるほど、料理ってゲームか。

4-3) ちらし寿司

3) ちらし寿司

○レストランのホール

——智絵、お客が帰ったあとのホールで、ナプキンをたたんでいる。厨房からマスターの声。

M：智絵ちゃん、ご飯炊いているんやろうな。

C：ええ、もう出来てるはずです。

——智絵、ナプキンをたたみ終えて、キッチンへ入って行く。

○レストランの厨房

——マスター、卵焼き器で薄焼き卵を作っている。

M：智絵ちゃん、見てみ。片面を焼くやろ。端を少しめくって、箸を卵焼き器に添えて、息を吹きかける。はがれてくるのを箸で受け止めて、裏面を焼く。してみる？

C：はい。油は？

M：油はごくごく薄くがいい。そのままで焼けるやろ。火は強火にしておいて、卵焼き器を動かして均一に焼く。表面が乾いてきたら、向こう側の端を少し起こし、卵焼き器を顔の前まで持ってきて、箸を横にそえながら、ふっと息を吹く。垂れかかってきたら全体をはがし、今度は裏面を卵焼き器に敷き入れて焼く。そうそう。焼けたら、フライパンを振る要領で、箸をそえて卵焼き器を振り上げると、今度はひとりで垂れかかってくるやろ。後は平らなところでさます。いいよ、それで。

C：へへっ。

M：クレープもそれと同じ要領で焼けるよ。残り、焼いてしまつて。

C：はい、まかしてチョ。

M：すし酢は、酢と砂糖と塩の割合が10：4：1。

C：ちょっと待って、今書きとめるから。

M：だいたいご飯茶碗1杯で、すし酢10cc位の見当。ま、味をみながら混ぜていったらいい。今日は椎茸、人参、昆布の佃煮、桜海老、かまぼこ、胡瓜、そして先ほどの錦糸卵が入ります。椎茸、人参は、前に言った八方だしに少ししょう油と砂糖を加え、煮てあります。胡瓜は刻んで塩もみに、かまぼこは薄い拍子木に。智絵ちゃん、薄焼き卵、きざんで。

C：了解です。

M：では、ご飯にすし酢を混ぜていきます。このように切るように混ぜます。少し団扇であおで冷まします。

C：はい、錦糸。あおぎます。

M：では具を入れて混ぜ込みますね。味はどうかな。いいですね。はい、では完了。智絵ちゃん、かたづけて置くから、若布のおすまし作つて。溶き卵を流してね。それと漬物。

C：はい。

○レストランのホール

——ちらし寿司を盛った大皿が、テーブルの真ん中においてある。智絵が茶碗に取り分けている。

M：ありがと。智絵の腕もだいぶ上がってきたな。この吸い物、いい味でてる。

C：そうでしょ。肩がこって、こって。

M：ただ溶き卵は、汁が沸騰した瞬間に入れるんだよ。そうでないと、ふわっとしないから。

C：ふわ〜い。

M：ちらし寿司も、包容力の大きい料理だから、自分のものにしておくこと。甘辛く煮ておけば、大概のものは入っていくから。残った煮魚の身をほぐし入れてもいい。もちろん刺身をのせてもいいが、これは味を含ませておいたほうがいいね。まぐろなんかは、しょう油とみりん2：1のたれに少しつけてから、汁をきって混ぜる。これなんか、旨いよ。

C：いわゆる“ヅケ”にするんですね。

M：そう。それに、サラダというのは単純化すると、生の野菜にドレッシングというたれをかけて食べるものや。シーフードサラダは、火を通した魚介などが加わる。さらに言うと、生もしくは火を通して食べられる状態にした物に、たれをかけたものと言い換えることもできる。ということは、ちらし寿司はサラダの一種や。違うか。お造りはサラダの一種や。そうやろ。今までのちらし寿司という枠を、“ちらし寿司はサラダや”という感覚で見直してみると、いろんなものが新たに入っていくやろ。サラダの枠にあったものが。例えばパイナップル、アボガドのようなフルーツ、マヨネーズであえたような野菜。サラダ寿司が海の向こうで寿司店のメニューに加わったのもうなずけるやろ。

C：なるほど、そう言えばそうやね。

M：ただ、ちらし寿司に混ぜる場合は、味がついたものという制約がある。なぜなら、ドレッシングで味を補うことはできないから。すし酢では補えないからね。

C：そうか、寿司はサラダか。えっ、そうすると、握りもサラダ？

M：サラダやね。ドレッシングのようにしょう油をかけてごらん。逆に下味をつけておけば、ドレッシングでもいけるでしょう。マヨネーズでもいいわけ。

C：ローストビーフであれば、グレイビーソースでもいいわけか。

M：握り寿司という感覚も、だいぶ変わってきたでしょ。

このように枠を取り払うことも、発想法を考える上では大切やね。例えばフライと天ぷらは衣が違うだけだから、中身を相互に交流できるでしょう。コロケの具をかき揚げにしたり、穴子をフライにしたりと。食材に衣をつけて油で揚げるという枠組みは同じやから。またブイヤベースと寄せ鍋、パエリアと炊き込みご飯も一緒やね。材料を液体で煮て調味したものやから。だから、料理名という枠をはずして、調理法という枠組みの中で考える。こうするといろんな新しい料理ができてくると思うよ。智絵ちゃん家のオリジナルメニューが、たくさんできると楽しいね。

C：うん、パーティするんだ。友達いっぱい呼んで。

M：その時、友達に一品だけ料理を作って持ってきてといえれば言い。他人の料理を食べるチャンスになるから。

C：そうねえ、一人で作るのも大変だし。

M：それと友達の友達を連れてきてもらえばいい。ネットワークが広がるし、緊張感も生まれる。マンネリが防げると思うよ。

C：そうだ、マスターを呼べばいいんだ。

M：おいおい、今から手抜きを考えるな。

4-4) チャーハン

4) チャーハン

○レストランの厨房

C：ありがとうございました。

――フロアーから、お客を見送る智絵の声が聞こえてくる。しばらくして、食器をたずさえて入ってくる智絵。マスター、研ぎ棒で包丁をといでいる。

M：ご苦労様。

C：お疲れ様です。

M：片付いたら、こっちへおいで。今日はチャーハンやから。

C：人使いのあらいマスターや。前世は鬼か。

M：美人の智絵ちゃんて、どの子や？

C：は～い、ワタシ。

M：ぶつぶつ言うてんと、はよ来い。

C：はい、チエちゃん参上。

M：材料は切っておいたから。

C：ありがたいお言葉。

M：では、炒めていってください。

C：わたし？

M：そう、まず鍋をよく熱する。少し煙がでてきたら、油を入れてよくなじませる。そう、いったんその油を捨てて、新たに油を入れる。そこへ溶き卵をいれて、ふわっと半熟状になるようゆっくりかき混ぜる。それを取り出して、少し油を足し、火の入っていない具を炒めていく。よし、焼き豚を入れ、ご飯を加えて、はい、混ぜる。

だめやな。さっきの卵をもどして……。替わってみ。

C：はい。

M：腰がはいってへん。鉄杓を押し付けるようにしてご飯をばらす。腰を安定させて、腕全体を引きながら、手首を返す。そうしたらうまいことひっくりかえるやろ。

C：なるほど。

M：すこしゴマ油をたして、ここで塩コショウ、化学調味料としょう油。しょう油は鍋肌からね。はい、一丁あがり。

C：さすが、手早い。

M：もう一人前作る前に、少し鍋振りを練習しよ。

C：はい、鍋振りですか。

M：こぼしたらあかん思うから、思い切ってでけへんやろ。動きがぎこちないねん。鍋振りして慣れておったら、そんなこともないから。

――マスター、空の中華鍋に塩をドバドバと入れる。

M：はい、振ってみ。

C：はい。

M：腕全体を動かす。もっと動かして。そうそう。そして引くときに手首を返す。

C：こう？

M：そう、その感覚おぼえておいて。それでは、もう一人前チャーハンを作ろう。

――智絵、卵、野菜、ご飯の順に炒める。

M：だいぶ様になってきたやん。引くときにお玉を添える。具をお玉で押しやると、返しやすい。そうそう、そうしたら味付け。しょう油は鍋肌から。

C：へへへ。

M：はい、よっしゃ、出来上がり。

C：でききた～あ。

――皿にあけたあと、智絵、空の鍋を振る恰好をする。

M：よし、ではついでにフライパンも振ってみよう。

C：何でもいらっしゃ～い。

M：先ほどの塩、フライパンに入れて。

C：はい、どうぞ。

M：フライパンは、2種類の振り方があります。まず1つ目、あおるやり方。一の腕だけを使うような感じ。フライパンの柄に小指をかけて、手首を返すときに小指に力を加える。このように小刻みに返す。もうひとつは、フライパンの底を垂直に立てるように押し上げるやり方。こうすれば、全体が一時にかえる。

C：ほんまや。

M：はい、練習して。この間に中華スープとサラダ、作っとくわ。

○レストランのホール

――チャーハンを食べながら、二人が話している。

M：チャーハンも、残ったご飯を再利用するのに重宝な料理や。具もいろんなものが入る。だから最初に鍋をしっかりと熱すること、いっぺんにたくさん炒めないことやね。

C：卵を一番最初に炒めて、それから取り出したでしょ。あれ、何で？

M：多めの油で炒めながら、卵に油を吸収させていたわけ。ご飯を炒める時に戻して、鍋にひつつきにくくするわけやね。

C：鍋肌からしょう油を入れるのは？

M：しょう油のこげた芳ばしい香りを移すの。そのために鍋肌から入れる。

C：でも、あっさりとおわつとしていて、おいしい。

M：美味しくしようとせば、ラードなんかの動物性脂を使えばええのやけれど・・・。肉の旨

みは、動物の脂やからね。

C：でもカロリーが心配やわ。

M：チャーハンに使うような量はしれてる。ハンバーグにどれだけの脂が入っているか、ソーセージにどれほどの脂を入れるか、自分で作るとよう分かると思うわ。

C：そんなに入っているんですか。

M：ああ、旨いものを作ろうとすると、2、3割は入れるやろうな。だからチャーハンに脂を控えてハンバーグを食ったら、なんのことはないわ。要はバランスやね。

C：バランス感覚を養うには、広く物事を知っておかんとあかんのやね。

M：そういうこと。それと、ご飯はいきなり冷や飯を入れるより、レンジでチンしてから入れたほうがいい。この方が、ご飯もあつたまっているし、ほぐれやすいから。

C：はい。食べ終わったら、もう少し塩振り練習していい？ 面白くなってきたわ。

M：どうぞどうぞ。鍛えがいがあって、おいしいよらしい。いとおかし、やね。

4-5) 八宝菜

5) 八宝菜

○レストランの厨房

——智絵が冷蔵庫をのぞいている。今日のテーマが八宝菜なので、材料選びをまかされているのである。

C：玉ねぎ、人参、椎茸も入っていたな。あと何が入っていたのかなあ。そうだ、筍。マスター、筍は？

M：筍はないなあ。

C：ないか。白菜入れよか。そうそう、ピーマンと。ねえ、マスター。あと何入れよ？

M：どれどれ。豚肉とエビでも入れたら。それと、奥のほうにうずらの卵があるから、それも入れて。

C：そうよねえ。八宝菜だからと言って、野菜ばかりでなくていいのよね。

M：それでは下処理して。分量は2人前だからね。

——智絵、うずらの卵をゆで、玉ねぎをスライスして、それにあわせて人参、椎茸、ピーマンを細切りにした。白菜は茎の部分をスライスして、葉はザク切りに。

M：中華、特に炒め物の特徴は、下処理、合せ調味料、熱処理つまり炒めるという3つの工程にあります。だから、下処理して合せ調味料ができれば、あとはすぐできるのが中華の醍醐味です。今日はしませんが、例えば豚なら、酒・塩・コショウ・ごま油・片栗粉を加えてもみ込んでおくとか、エビにはさらに卵白を加えて茹でておくとかすると、さらに味がしまって旨くなります。

合せ調味料の方は、使う材料が複雑で、日本料理のように単純化して比率で示すことはできませんが、要は中華の旨みにしょう油、砂糖、酒、油、それにニンニク・生姜・唐辛子などを含めた香辛料のバランスです。今日は、塩小さじ1、しょう油小さじ1、砂糖少々に旨み調味料を少し、それからスープを1カップ入れて、八宝あんということで用意しています。これをしょう油を中心にしょう油、酒、砂糖に替えるとしょう油あん。塩と酒で塩あん。酢、砂糖、トマトケチャップ、しょう油に替えると甘酢あん。しょう油、オイスターソース、砂糖、酒でオイスターソースあんと変化していきます。例えばニンニクの芽と牛肉のしょう油あんかけや、ブロッコリとイカの塩味炒め、酢豚、白菜の紅焼煮など、使える材料がぐんと広がっていきます。

これによって味が広がり、さらに食材が広がり、八宝菜を知ることによって、中華の炒め物の全てを知ると言っても過言ではないでしょう。献立に困った時の八宝菜です。では作っていきましょう。

C：マスター、料理の先生みたい。はい、うずら、むけました。

M：ではよく中華鍋を焼いて。そう、煙が少し上がってきたら油を入れる。いったん捨てて、今度は炒めるのに必要な大さじ1杯ぐらいの油を入れる。火を小さくして。まず豚肉を炒めましょう。きざんだニンニクを少し入れて、油に香りに移し、豚肉、塩コショウで炒めます。

C：はい、この程度？

M：はい、取り出して。次に油を足してエビを入れ、酒・塩コショウで下味をつけ、取り出します。

C：はい、取り出しました。

M：油を入れて、野菜を炒めます。硬いものから順番です。

C：最後に白菜と。

M：じゃあ、豚肉、エビを戻し、うずらの卵を加えて、合せ調味料。少し煮てから、水溶き片栗粉を小さじ2杯程度でとろみをつけて。はいOKです。

C：ふう、できた。

○レストランのホール

――マスターと智絵、八宝菜を大皿に盛ってテーブルの真ん中に置き、分け合って食べている。

M：このとろみと言うのも大事やね。とこみが味を抱え込んで舌の上に留めてくれる。空に流れようとする旨みを実体あるものとして、口のなかでまとわり付かせる役目をする。美味しさを食べるから味わうに変化させる。うん、そうやね。

C：口当たりもいいですし、材料にからみついて旨みが倍増するような気がします。

M：そうやね。旨みを増す技法というところやろか。

ところで、八宝菜の材料を思案していたとき、何を考えていた？

C：そうですね。以前に食べた料理のなかにどんなものが入っていたか、ということ思い出していました。料理ブックの写真やレシピを見てるはずなのに、思い出せない。頭が悪いから・・・。

M：違うよ、そんなことはない。君はかわいいし、充分おりこうさんだ。人間、体験したものは鮮明に覚えているけど、ちょっと読んだだけではなかなか頭に残らない。だから機会があったら、せいぜいいろんな料理を食べ歩けばいい。将来の旦那さんと、評判のいい店をあちこち一緒に行けばいい。そうすることで、あの店ではこんな食材を使っていた、こんな味付けをしていた、ということが体験として積み重なっていき、自分が料理を作るときのいい参考になるやろ。

C：食べるの好きやから、いろいろ友達と行くけど、今まではやはり安い店が中心やったような気がする。

M：なにも高ければいいと言っているんじゃないよ。安くていい店もたくさんある。要は料理に対する思い入れが感じられる店、お客の支持を得ている店やね。

C：そんな店、一度連れてって。

M：そやな、考えとく。

C：そんな、考えとくやなんて・・・。約束や。

――智絵、突然小指を突き出す。マスター、しかたないように小指をからめる。

C：忘れたらあかんで。

M：忘れへんて。他ならぬ智絵ちゃんの頼みや。せやけど智絵ちゃん、結婚したら亭主を尻に敷くタイプやろな。

C : なんで? そんなこと、あらへん。

M : その笑顔で、自分の思いを全て通すんやろと思て。

C : マスター、(智絵、ニコッと笑って) 忘れたら許せへんで。

M : おお、こわこわ。

4-6) パスタ

6) パスタ料理

○レストランのホール

――ランチ終了後、後片付けを終えた智絵は、CLOSEの看板をだして、ホールの照明を消した。

C：マスター、準備できました。

M：ほな、行こか。

C：わ〜い、うれしいな。

――智絵との約策を果たすため、マスターは近くのイタリアン・レストランに予約を入れておいた。ここは、マスターの知り合いであるイタリア人が、本場の食材を用いて食べさせてくれるパスタが人気の店である。イタリアの国旗が飾られ、カンツォーネが流れる店内は、明るくて浮きうきするような期待感に満ちた空間である。

C：ステキやわ。いい雰囲気。

M：今日は閉店時間にぎりぎりやから、悪いけど注文はしておいたよ。その代り無理を言って、量を少なくして品数を多くしたから。軽くワインをいただこうか。

C：うん。

――マスター、白のグラスワインを注文する。ウェイターが二人の前に置く。

マスターがバッグから、パスタの本を取り出した。

M：これ見てみ。こんだけパスタって種類がある。

C：ほんと、面白いですね。いろんな形があって。あっ、これ、コンキリエや。こんな螺旋のものまである。ふうん、エリケやて。

M：今日は様々なソースを使ったパスタを6種類お願いしてある。もちろん食材も違うし、パスタの種類も違うやろ。パスタという包容力の大きい料理の、いろんな取り合わせを学んで欲しい。

W(ウェイター):まずは、プリマベーラでございます。いろんな春野菜をオリーブ、バター、ニンニクでソテーしています。

M：まずは乾杯。

C：いただきます〜す。美味しそう。

M：塩味だけの。あっさりしてて・・・。

C：うん、いいお味。プリマベーラって？

M：春のことだよ。アスパラガスやら菜の花などの春野菜を使っているだろう。

C：あ、春、か。

W：メディテラーネアでございます。魚介類をトマトソースであえました。

C：メディテラ・・・？

M：メディテラーネア。地中海風のパスタ料理。

C：タコやエビやあさりが。このハーブはチャービルですよ。これは？

M：マーシュだよ。

C：このトマトソース、おいしい。

M：以前にミートソース作ったね。どお？

C：そりゃあこっち。すっごく美味しい。なぜ？

M：トマトが違うんだよ。トマトの味が。

C：ふ～ん、そうなんだ。

W：シチリアーナでございます。

C：シチリア風ってことでしょうか？

W：はい、トマトソースにアンチョビーを加えたマリナーラソースであえております。

C：なすやピーマン、ズッキーニが焼いてあるわ。このソースもコクがあっけいいですね。一度試してみたい。

M：これまでは3つともスパゲッティのようだね。いろんな食材が出てきたようだけど、次はどんなかな？

W：パレルミターナでございます。フェンネルのソースであえました。イワシをマスタード風味のパン粉をつけて焼いています。

C：ねえ、パレルミターナって？

W：シチリア島のパレルモという地方の名前です。

C：このハーブはフェンネル？ デイルじゃないの？

M：いや、フェンネル。匂いを嗅いでごらん。ういきょうだ。パスタはタリアテッレかな？

W：はい、さようで。

C：ねえ、フェンネルソースって、どうやって作るの？

M：聞いてみたら？

C：このソースは、どうやってつくるのですか？

W：はい、フェンネルは塩茹でてからみじん切りにし、玉ねぎとともにオリーブ油で炒め、水でもどした干しぶどうと松の実を加えるんです。

C：これがフェンネルソースか。香が独特ですね。

M：そうだね。魚によく合うんだよ。

W：カレチエーラでございます。

M：フランスにカルチェというブランドがあるだろう。あれといっしょ。

C：馬の蹄鉄。

M：いや、馬車の御者風。具たくさんで作るんだよ。ベーコンやきのこ、ツナなんかをトマトソースで煮込んである。パスタはスパゲッティじゃないね。

C：少し細いです。

M：でも大丈夫かい？ もう一皿あるんだが。

C：ちょっと苦しくなってきましたが、がんばります。でもどれも美味しいから。残すの、もったいない。

M：たいした食欲だわ。

W：お待たせしました。最後のカッチャトーラです。

M：先のあのパスタは何でした？

W：カレチエーラでございますか。リングイーネを使っています。

M：ああ、リングイーネか。これは？

W：フィットチーネです。

C：タリアテッレとどう違うんでしょうね。

M：幅が少し違うんじゃないかな。このカッチャトーラは、よく聞く名前だから知っているだろう。鶏肉を使っているけど、猟師風。ドミグラスや赤ワインを使って煮てある。

C：このあしらってあるハーブは？

M：えっとローズマリーだね。

智絵ちゃん、気づいていたかい。軽いタイプからだんだん思いタイプになっていったのを。シェフの気配りが感じられるでしょう。

C：ほんと。逆だったら、途中で根を上げていたかも。

M：今日は、パスタとソースと具、ソースに煮込む具材以外にトッピングする具まで含めて、この3つの要素で実に様々なパスタ料理ができるのを知って欲しかったからです。いろいろな食材が使われていたね。

C：キャベツや菜の花なんていうのもありましたし、魚介類、きのこ類はもちろん、なすやズッキーニを焼いたもの、イワシをグリルしたもの、鶏肉を煮込んだものなど、いろいろでした。

M：ソースも、トマトソースやホワイトソースだけじゃなくて、しょう油風味にしても明太子を入れてもいいんだよ。中華風に麻婆豆腐をかけたり、酢豚やエビチリソース。青椒肉絲でも合うだろうし、カレーやキムチなどとも相性がいいと思うよ。これもいろいろ応用が利く料理だから、智絵の得意料理のひとつにしようね。じゃあどうもご馳走様でした。これ勘定。

C：え〜っ！

M：うそだよ。シェフに挨拶してくる。

C：もう。

4-7) カレー

7) カレー

○レストランの厨房

——一寸胴の鍋から、いい匂いが立ちこめている。ジュードボーと言って、筋肉や香味野菜を煮込んで、肉の旨みをとっているのである。

M：智絵ちゃん、今日はカレーにするから、早めにこっちに来て。

C：はあい。すぐに行きます。

——ホールからかたづけを終えた智絵が入ってくる。

M：今日はスタンダードなすじ肉のカレーです。

C：わ～い。ひさしぶりのカレーや。

M：すじ肉は炊いて砂糖としょう油で味をつけていますので、玉ねぎ、人参、じゃが芋の処理をしてください。30分で作りましょう。まず人参とじゃが芋の皮をむいて、乱切りに。煮ていきます。

C：はい、鍋に入りました。

M：玉ねぎはくし型に切り、炒めます。

C：はい、どうぞ。

M：ここにバターをたして小麦粉を混ぜ、ルーを作ります。

C：どのくらい？

M：どちらも大きじ2くらい。しっかり炒めて。はい、それでけっこう。人参とじゃが芋に火が通ったら、炊いてあったすじ肉を鍋に入れます。そして玉ねぎのフライパンに、ジュードボーからとったブイヨンを入れ、ルーごと鍋に移し入れします。

C：けっこうブイヨンいれるんですね。

M：うん、小麦粉がかなり吸い取る。これが牛乳だったら、ベシャメルだよね。

C：なるほど。

M：次にカレー粉、チャツネ、グラスドビアンといってジュードボーをさらに煮詰めたやつ、ガーリックパウダー、ウスターソース。これで味ととろみをみて、最後にガラムマサラとレモンをひとしぼり。

C：レモンを入れるんですか。

M：そう。レモンの酸味が辛さを押えてマイルドな味にする。どう、味をみてごらん。

C：うん、ゲー。おいしい。最高。ところでガラムマサラって？

M：香りの香辛料を混ぜたもの。日本人にとってのカレーは、肉の旨みを喰う料理なんだよ。インドのようにスパイスで食べさせるんじゃない。だからしっかり肉の旨みを入れる。後はスパイスの辛さ、レモンの酸っぱさ、チャツネの甘さ、これらのバランスだね。

C：ふ～ん、C&Bのカレー粉。

M：イギリス製でね、一番最初にカレー粉を作ったところ。

C：この方がいんですか？

M：いや、さっきも言ったように、肉の旨みを加えてさえやれば、市販のルーで充分。さっ、食べよ、たべよ。

C：はあい、待ってました。

○レストランのホール

——智絵が二人分を運んでくる。カレーのいい香りがフロアーに立ちこめた。

C：久しぶりのカレーやから、ほんと美味しいわ。

M：久しぶりでこのうてもおいしいよ。このカレーははた迷惑なカレーでね。このカレーを食べていると、他のカレーが食べれなくなる。この間も、姪っ子に食べさせてあげると、全部さらえてお土産に持って帰りよった。新幹線で帰るのに、わざわざ。

C：確かに美味しい。その娘の気持ち分かるわ。

M：それはどうでもいいのやけれど、今日はカレーに入れる野菜、どんなものが入るか、思いついたものを言ってごらん。

C：玉ねぎ、人参、じゃが芋以外に？

M：そや。

C：えーっと、なす、ブロッコリー、マッシュルーム、ピーマン、かぼちゃ・・・。

M：だいぶ出たね。あと、トマト、椎茸、しめじ、さやいんげん、枝豆などはどう。

C：枝豆？

M：そう、ゆでてから仕上げに加える。トッピングのような感覚でやれば、ほうれん草なんかもいける。絹さやも。あとゴボウ、レンコン、大根。

C：大根ですか。

M：大根の煮物のカレー風味や思たらええ。ほかに里芋とかオクラなんかも。

C：里芋ねえ。

M：これらの野菜をみても何か特徴付けできる？

C：根菜類が意外と多いのね。煮ても形が残るもの、というのは変か？

M：葉菜類はトッピングの感覚で。キャベツや白菜なんかも、煮るか炒めるかして上に乗っければいい。カツカレーのカツと一緒にやね。

C：なるほど、カツカレー。パスタを食べに行ったときに、いわしのパン粉焼きがトッピングしてあったけど、あれと一緒に。

M：いいところに気がついたね。ソースに加える具以外に、トッピングの具までいれると、いろんな食材が入っていくでしょう？ はじめに食べた春野菜のパスタ、ね。

C：プリマベラ？

M：そうそう。アスパラガスや菜の花もいいね。グリンピースも茹でて加えたらいい。野菜じゃないけど、豆腐やコンニャク、茹で卵もいいし、カレーの出しで煮ておけば魚介類もいけるでしょう。カツにすれば、イワシや鯖のようなものまでいけるね。

C：鯖ねえ。

M：どう？ いろいろ入るものだね。

C：うん。トッピングという手があったのね。

M：これも大いに新米主婦にとってはお助けの料理やから、せいだい利用しようね。

C：はい、せんせ。ところでいろんな香辛料を混ぜ合わせて、これこそカレーやという人もおるけど、マスター、作ったことある？

M：ああ、あるよ。でも全部揃えてみてもなかなか使い切れないので、よく使う香辛料+ガラムマサラで充分やと思う。肉の旨みこそ大事や。ただ、いろんな香辛料を試してみる分にはいいね。気分はシェフや。

C：私もビンに入った調味料に興味があって、変わったものがあるとすぐ買ってしまう。

M：いや、いいことだよ。いろいろ可能性が広がっていくからね。手元に置いておきたいね。レシピに載っていたからといって、手に入らない場合もある。ボクも目新しいものはまず買うね。それで自分なりにいろいろ気分によって使ってみてはいるけど。

C：わ〜い。初めてマスターと意見が合った。

M：そうやね。珍しいこともある。それから智絵ちゃん、新しいキッチンには、イスは必ず置くようにしたほうがいい。長くキッチンにいるためにも。そしてキッチンを智絵ちゃんの手洗い代わりにしてしまう。それが料理を旨くするコツや。長くいる習慣をつければ、自然と料理に熱が入る。おわかり？

C：なるほど。収納できるタイプの方がいいわね。邪魔にならないし。

M：うん、そうだね。

C：ソファも置こうかしら。昼寝が出来るように。

M：おいおいそれはやり過ぎだよ。

C：冗談よ。マスターも人がいいんだから。

M：先生をからかってどうするの。

C：へへへっ(智絵のかわいい舌がのぞく)

4-8) みそ汁

8) 味噌汁

○レストランの厨房

——智絵が鼻歌を口ずさみながら、片付けものをしている。

M：さあ、仕込みはこれぐらいにしておこう。

C：はい、お疲れさまです。

M：さあ、今日は具だくさんの味噌汁を作ってみようか。前にも言ったようにして、だしを取ってみてください。

——智絵、鍋に水を入れて火にかける。

C：昆布はコレくらいでいい？

M：5カップで手のひら弱。沸騰する前に取り出すこと。

C：はい。じゃあかつお節、20g入れます。

M：鍋の中じゃなくて、別のボールに。

C：そうでした。

M：お湯の中にかつお節を入れるのも、かつお節にお湯をかけるのも同じことやと思うやろうけれど、この方が少しお湯の温度が下がるのでまるやかになり、香りも飛ばないように思う。お茶を入れるのと同じやね。

C：ふうん。簡単なようできて、理屈があるの。

M：そや。3分くらいたったら、静かにこす。

C：はい、だしができました。

M：OK。みそにはね、麴の違いによって米みそ、麦みそ、豆みそというふうに分かれます。色では赤、白。さらに産地による名称もあります。信州みそとか、八丁みそとかね。今日は赤みそしかないけれど、赤はさっぱり、白はもったりと覚えておいたらい。もちろん合わせたほうが美味しいけれど、夏は赤を主にし、逆に冬は白を多くする。だからだしも赤に対しては煮干なんかを加えて味を補い、白には水を加えてすっきりさせる。

C：えらい複雑やないの。

M：そうかな。+++の味に持っていくのに、赤の+に対して++のだしを加え、++の白みそには+のだしを加えるだけや。簡単やないか。

C：なるほど、赤は+で、白は++か。そういう風にいわれると簡単やな。

M：さて、では具は何にする。

C：イセエビ、と言いたいところやが、どうせ食べさせてもらえへんやろうし、ちょっと冷蔵庫見てきます。

——智絵、大根とその葉っぱ、カボチャ、人参、玉ねぎ、冷凍エビ、それに「これも入る？」とキスの開いたものもさげている。

M：ああ、大丈夫だよ。大根葉は塩水でゆでる。野菜は薄く短冊に切って下茹でしよう。だから多めに味噌汁を合わせておいて、その一部に水、だし、しょう油を加えてゆでればいい。キスは軽くあぶる。これらとエビを味噌汁の中に入れてひと煮たち。これでOK。お湯だけで茹でるよりもなじみやすい。みその量は、だいたいだしの1割くらい。

C：味噌汁の中にみんなほり込むんじゃないの。

——智絵は野菜を切りながら、横目でみその量を見ている。

M：根菜類は火が通りにくいからね。でもこうすることによって、たいがいの物が入っていく。その時々季節のいろんな野菜がたくさん採れるところがいいんじゃない。味噌汁というよりも実たくさんのみそスープ。旨味がかつおだし、調味料がみそ、メインが様々な野菜たち。

C：なるほど。

M：みそを酒かすに替えるとかす汁。じゃあお吸い物はコンソメというところやね。これにえんどう豆やカボチャのすり流し、いわゆるピューレというのを入れると、これはポタージュや。

C：和風のポタージュやね。

M：そや、智絵ちゃんに取っておきの旨いスープを教えたる。

C：なんですか、それ。はい、下煮できました。

M：それじゃあ、味噌汁の中に入れてひと煮たちさせたら、出し巻きと漬物で食べよ。

○レストランのホール

——ご飯と大振りの椀にはられた具沢山の味噌汁。これらがテーブルに運ばれた。

C：熱いですよ。

M：気をつけて。さあ、食べよう。

C：いただきます。ああ、なんかほっとしますね、味噌汁というのは。

M：ご飯が美味しいね。

C：ご飯だけですか。

M：いや、味噌汁が美味しいから、ご飯を引き立てて、より美味しく感じるねと言っているのではアリマセンカ、智絵ねえさん。

C：そんならよろし。ところで、秘伝のスープってなに？

C：ああ、あれな。何やったかな。

C：とぼけてもあかん。アルツにはまだ早いやろ。

M：きついな。ゴホン。ではご教授します。

C：またもったいぶって。

M：あのな、みょうがのポタージュやねん。

C：茗荷ってあの、漬物にする？

M：そや、これがまた旨いねん。

C：ちょっと味的に想像でけへんけど・・・。

M：作り方はな、じゃが芋のポタージュをベースに、そこに茗荷をほりこんでミキサーにかけて

漉す。あとは生クリームと塩コショウで味付けするだけやけど、茗荷のあの涼しげな香りが生クリームと溶け合って、ちょっとしたもんやで。

C：いっぺん食べさせて。

M：初夏に店のオリジナルメニューで出していたんやけど、智絵ちゃんおらんかったしな。

C：マスターのオリジナル？

M：そや、どこにもないはずや。ボクが考えたんやから。

C：メニューに載ったら、知らせて。食べに来るわ。

M：二人で？

C：もち。ル〜ンルン。

4-9) 鍋もの

9) 鍋料理

○レストランのホール

—お昼のランチタイムが終わり、智絵は洗い物をしている。その横でマスターが戸棚の中をゴソゴソしている。

C：何を捜しているんですか？

M：土鍋を出そうとしているんだよ。今日は鍋物にするから。

C：えっ、鍋・・・。

M：その後の沈黙は何や。

C：だって二人で鍋をつつくだなんて。

M：そう、しっぽりと・・・違うって。それともなにか、ボクじゃあ役不足か？

C：めっそうもない。何をおっしゃる、先生さま。鍋なんかは、こういう仕事場じゃなくって、それなりの雰囲気の中で食べたいな・・・と、まあこのように考えまして・・・、はい。

M：そうやなあ。じゃあ裏庭で食べよ。天気もいいことやし。

C：グー。ナイスやわ。その発想やよし。

M：寄せ鍋の材料、用意しておくから、庭にテーブルと電気コンロの用意して。ある程度こっちで煮ていくようにするから。

C：はあい。

—智絵、庭にテーブルとイス、それからコンロをセットした。

M：智絵ちゃん、できたかい？

C：できました。今、延長コード探しています。

M：それならその引き出しの一番下。できたらこっちへ戻って。だしを合わせるから。

C：はい、おまたせ。

M：だしの割合はね、おでんが1：1：20だったろう？ 寄せ鍋はあとでポン酢しょう油をつけるから、1：1：30ぐらいに薄めて作ります。5カップほど作ってごらん。

C：30が1000ccだから、33cc、大さじ2杯強か。

M：それに酒も大さじ2杯ほど入れといて。

C：はい、できました。

M：では作っていきますから、見てて。

—マスター、だしに蛤と海老を入れて火にかけ、蛤の口が開いたらいったん両方を取り出した。白菜、白ねぎ、椎茸、下ゆでした大根、人参などの野菜を入れて煮、最後に蛤、海老を戻し、三つ葉を乗せた。

M：できたよ。じゃあ、庭に運び出すからね。ポン酢しょう油持ってきて。

C：はあい。

――マスター、庭に土鍋を運び出す。火をつけて、二人向かい合って座る。

M：さあ、食べよ。

C：いただきます～す。

M：炬燵にあたりながら鍋をつつくのもいいけど、こういう屋外で鍋を囲むのもまた楽しいね。

C：ほんと、開放的で。のびのびとして気分がいいですう。

M：もともと鍋料理というのは、屋外で食べる野趣にとんだものだったかも。

C：そういえば芋煮会なんてものも山形にありましたね。

M：昔から共同体意識の醸成に役立ったんだらう。軍隊のタテ社会では、絶対になかったそうなの。

C：なるほど。鍋って意外に水平的というか、平和な食べ物だったんですね。

M：ひとつの鍋から共に食べるという身内意識というか、同じ釜の飯を喰うと言う連帯感を覚えさせるために、鍋をつつくということもある。会社の忘年会に鍋が多いというのも、分かるだらう。

C：そうですね。ま、寒い季節ということもありますが。

M：だから、女と一緒に鍋をつつくことができたなら、もう半分は了承したのも同然と・・・。

あっ、いや、これはあくまで勉強のためで・・・。ポリポリ。

C：あ、汗かいてる。

M：いや、その、温まるね。鍋を食べながら話すと、どうもしっぽりとした話になってしまう。

C：ふふっ。マスター照れてる。かわいい。

M：からかうんじゃない。うん。だから新婚の時は、相手との味覚がずれているだらう？ 亭主にも作らせて、舌の領域がどのていど違うか探り合って、徐々に近づけていくのも夫婦円満の秘訣やね。

C：なるほど。調理しながら食べられるので、新米主婦には重宝な料理やね。それも相手に調味させるんやから。しっかり覚えとこ。

M：鍋は、調味料を一切加えず水や昆布だしだけで煮る水炊き、しょう油や味噌などで味をつけた汁炊き、この二種に分類されます。水炊きには、湯豆腐やちり鍋、しゃぶしゃぶなどが入りますが、ポン酢や胡麻ダレなどをつけて食べるのが一般的です。一方汁炊きのほうは、煮汁に味がついているので、薬味をプラスしたり香辛料を加えるなどして味を整えます。調味を相手に押し付けるので、いろんな材料を放り込めばよろし。ただし、納豆のような臭いの強いものはだめよ。

C：わあ、闇鍋や。気持ちワル。

M：そして調味をゆだねるだけに、たれや薬味は数種類用意しておいた方がいいね。

C：そうね、たくさん揃えると、こんなにも手をかけましたと言っているようにみえるわね。

M：日本にはいろいろと鍋料理があるけど、土鍋と底の浅い平鍋があれば、ある程度カバーできるんじゃないかな。

C：そういえば、フランス料理にはありませんよね。

M：まあポトフかフォンデュぐらいだろうな。多分日本や中国で鍋料理が発達したのは、おそらく箸にあると思う。箸が使えるからこそ、多くの人が鍋を囲むようになったんだと思う。

C：なるほどね。ナイフやフォークは突き刺して切るというのが主な役割ですものね。箸だとさむ、つかむということができる。

M：そうだね。鍋でしっかりご亭主の気持ちを掴んで、切り裂くことのないようにしなくちゃあね。

C：まかせといて。私の笑顔もふりまくから。

M：そう、それが一番だよ。笑顔のある食卓が一番いい。

5 料理の発想法 I

○智絵のマンション 3LDKのゆったりとした南向きの3階。

――今日はレストランの定休日。マスターは鶏のミンチ肉を買い込んで、智絵のマンションの玄関に立つ。チャイムの音。ドアが開く。

M：お邪魔します。

C：いらっしやい。待ってたよ。

M：いいお住まいだね。

C：ううん、いっぱい散らかってるよ。

――智絵、キッチンにマスターを案内する。

M：明るくて動きやすそうなキッチンだ。

C：きたないでしょ。お茶でも？

M：いや、後にしよう。お母さんは？

C：今ちょっと出てる。

M：そう。今日は鶏ミンチを買ってきた。買い物に出て、鶏のミンチが安かったという設定だ。これを使って、智絵の台所にあるもので一品を作る。これ用の発想シート。二人で何が作れるか、考えてみよう。→\$ 1 1

それからこれは粉末の野菜。ほうれん草とカボチャがある。できれば使ってみよう。

C：粉末野菜？ あっ、ちゃんとほうれん草だ。こっちはカボチャの味。

M：当たりまえじゃないか。重量で生の野菜の10分の1になっているから、しっかり繊維質がとれるよ。それをヨーグルトや牛乳に混ぜることによって流動食になる。お年寄りや寝込んでいる方にはいいと思う。

C：ぜひ使ってみます。

M：じゃ、このシートの一番上に鶏ミンチと書いて。

C：はい。

M：その次の欄は、料理をどのような状態で仕上げたいか、自分の好みで○をつける。

C：少しこってりで、ホカホカの方がいい。たっぷりもいらぬ。少しジューシーにしようかしら。甘辛はどちらでもないな。

M：じゃあ飛ばして。

C：最後のしっかり、マイルドというのは、味的にですか？

M：そう。旨みだと考えて。

C：マイルドに仕上げます。

M：次の欄はどういうテクニックを使うか。和風のテクニック、洋風のテクニックという具合に。

C：洋風にします。

M：次のストックには、冷蔵庫内にある使用できる材料を書き出して。

C：はい。じゃあ冷蔵庫見てきます。

——智絵、冷蔵庫内にある主な食材を書き出す。→\$ 1 2

C：はい、これぐらいですね。

M：では、一つずつ鶏ミンチとの相性をみていきます。自分が作りたと思った状態と、それに見合うテクニックを使えば、鶏とキャベツをどのように調理したらいいかを考えていきます。思いつかなければ、次の玉ねぎに進みます。今まで食べた中から、あるいは料理ブックの中から、想いをめぐらします。これがインナートリップ。卵とはどうか、牛乳ならどう調理できるか。どうですか。

C：う～ん。牛乳か。牛乳ならホワイトソースができる。バターと小麦粉はあるし、粉チーズはあったかしら。鶏ミンチと玉ねぎを炒めてホワイトソースをかければ、グラタンね。そうそう、マカロニはあったかしら。ちょっと見てきます。

M：そう、グラタンにする。いいねえ。

C：だめだわ、マカロニがない。

M：そんなのなかったっていい。スパゲッティがあるじゃないか。これを短く切って、下味をつけておけばそれでいい。

C：なるほど。じゃあ決まり。鶏ミンチのグラタンにします。

M：じゃ、料理名のところに鶏ミンチのグラタンと書いて。それから使う材料をストックの中から選んで○印をつける。それ以外に使用する材料を、使用副材料の欄に記入する。

C：はい。バター、小麦粉、粉チーズと。主材料はまだ書いていませんが。

M：ああ、そこには鶏ミンチと書いて。先に書かなかったのは、かならずしも主材料になるとは限らないから。今回はそれでいいね。さて最後に調理法は？

C：えっと、鶏ミンチを炒めるのと、スパゲッティをゆでるのと、オーブンで焼くのとですね。

M：うん、ちょっとそのシート、見せてごらん。→\$ 1 3

具は鶏ミンチと玉ねぎだけか。ほうれん草も入れよう。それにホワイトソースに先ほどの粉末野菜を入れて、グリーンソースを作ってみよう。どうだい？

C：うん、グリーンソース、いいかも。

M：じゃ、ほうれん草に○を打って、ほうれん草のパウダーと追加してください。

C：はい、できました。→\$ 1 4

M：では作っていきましょう。ホワイトソースは作ったことある？

C：ええ、何度か。

M：それは頼もしい。ホワイトソースは、柔らかく作ればスープに、固めに作ればグラタンやコロッケにと、いろいろ応用のきくソースだからね。今日は20・20・2カップぐらいでやってみよう。

C：バター・小麦粉・牛乳ですね。

M：うん、牛乳は温めて、3回ぐらいに分けて入れる。それからほうれん草、少し残しておいて。

C : はい。

――智絵、下処理をしながら、ホワイトソースを作る。オーブンに火をつけ、バターソテーした鶏ミンチと玉ねぎに、固めに茹でたスパゲッティを加え、塩コショウで味を整える。この中にホワイトソースを混ぜる。

C : マスター、粉末野菜はどこで入れるの？

M : ああ、そこへ牛乳で溶いて入れて。小さじ2程度。

――智絵、ほうれん草のパウダーを溶き入れ、バターを塗った耐熱容器に流しいれる。その上から粉チーズをふり、オーブンに入れる。

C : ふう。(笑顔がのぞく)

M : よし、今度はボクにさせて。ホタテ使ってもいいかな？

C : あっ、どうぞ。ほうれん草も茹でて取ってあります。何作るんですか？

M : ホワイトソースを使ってしまおうと思って。それにカボチャのパウダーも。

C : なるほど。

――マスター、ほうれん草をバターソテー。ホタテも融かし、塩コショウ、小麦粉をつけてバターでソテーする。

M : ワインない？

C : 日本酒しかないわ。

M : OK、それ少し貸して。

――マスター、フランベしてからホタテを取り出し、その煮汁の中にホワイトソース、バター、塩コショウ、それに卵黄とカボチャのパウダーを入れた。少しコンソメで旨みを加えてる。

M : はい、一丁あがり。中央にほうれん草を置いて、回りにホタテを並べ、このカボチャのソースを流す、、、と。

C : ふうん。ホタテのソテーカボチャ風味のホワイトソース添えてとこね。

M : そうだ。あと、使ってほしいもの、ない？

C : 鶏ミンチが少し残っているのと、卵白が余っちゃった。

M : 親子オムレツにしよう。鶏ミンチと玉ねぎを炒めて具にしよう。玉子2個足して。少し白っぽくなるけど。グラタン、もういいんじゃない？

C : いいみたいです。オムレツ、私がするの？ オムレツ用のフライパンないよ。

M : そのテフロン加工のフライパンでいいよ。まず、ミンチと玉ねぎを炒めてくれる？

C : はい、炒まったですよ。

M : いい、見てて。テフロン加工のフライパンは、鉄のとは違って油の輪ができないから、熱した油がなめらかになって、スムーズに流れる状態。こうなったら、まず具を入れて温め、次に塩コショウした卵をほぐし入れる。ここからは一緒だから、やってごらん。

C：はい。

M：そうそう、底が見えるようになったら、フライパンを揺すって表面をならし、巻いていく。そう、ゆっくり。30度ぐらいの気持ちで、ゆっくりとたたいて。ほら、回るでしょう。回ったらフライパンの先を持ち上げるようにして、たたく。そうすると飛び出さないから。

C：そうか、持ち上げればいいのか。

M：フライパンの縁のカーブが違うけど、上げ下げで調節すればいい。慣ればなんともないよ。さあ、出来たね。では片付けて、いただくことにしますか。

C：はい、すぐに用意します。

——智絵、すばやく片付けてテーブルに着く。

M：すまないねえ、ビールまで用意してくれて。

C：いいえ、今日はわざわざ来ていただいて、ありがとうございます。

M：いや、勝手に押しかけただけだよ。では乾杯していいのかな。お母さんはまだけど。

C：そのうち帰ってくるでしょう。では乾杯。

M：じゃあ、乾杯。いただきます。

C：このグラタン、目先が変わってていいわね。

M：ほうれん草入りだからね。ホタテはどうか。うん、まあまあだね。

C：美味しいですよ、このソース。

M：ところでこのシート、使い勝手はどうだい。

C：先に自分の好みを決めておいて、ひとつひとつ主材料との相性を見ていくなんて面白い。今回はグラタンだったけど、いろんな料理が発想できそう。

M：そうだろう。キャベツとも合わせ炒めできるし、かまぼこには、鶏ミンチのあんをかけることもできる。茄子につめて揚げてもいいし、ミックスベジタブルと混ぜてスパゲッティの具にしてもいい。料理の発想につまった時、このシートをコピーして使ってみて。

C：はい、そうします。

M：使ってみて、ああでもない、こうでもないと言ってほしい。

C：分かりました。注文をつけていいのね。

M：ああ、頼むよ。

C：じゃあ、どうにも困ったとき、アドバイスしてくれる？

M：もちろんだとも。かわいい智絵のためだもの。どんな時でも言っておいで、わが娘よ。

C：じゃあ、パパに甘えちゃおうかな、お願いって。

M：おい、よせよ。援交みたいじゃあないか。

——ピンポーン。

C：あっ、母さんが帰ってきたみたい。

6 料理の発想法 II

○レストランのホール

――マスターと智絵が、昼食後のコーヒーを飲んでいる。マスター、料理ファイルから料理の発想法と書いたシートを取り出す。→\$ 15

M：今日は智絵ちゃんに宿題があります。このシートを見て、考えてきてほしいのです。

C：うえっ。な、なんや、それ。

M：はい。

C：え、料理発想シート、たれ・ソースからの発想と、またか。

M：一番上は、この間作ったミートソースと書きなさい。次の主材料は鶏胸肉です。これでどういう料理を作るのか、2種類考えてきなさい。あと2枚あげます。ここには一番上におひたしの地と書きなさい。おひたしは、以前に言った比率で言うと、ミリンを酒にかえて1：0.5：7で。主材料は、ひとつは豚肉、もう一つはカニ。缶詰のカニを使います。何か質問は？

C：副材料は何を使ってもええん？

M：ここにあるものだったら。明日、ここで作ってもらいます。

C：ドヒャーですわ。

M：古いなあ。

C：冷蔵庫の中、見てきます。

○レストランの厨房

――次の日、昼の業務が終わった後、智絵は昨日考えてきた発想シートをマスターに見せている。

C：こんな風を書いて見ました。いかがでしょう？→\$ 16,17,18,19

M：どれ。ふむ。いっぺんには無理やな。じゃあ今日は、鶏の赤ワイン煮と、豚肉のおひたしを作ることにしましょう。後は明日。時間は40分で。→\$ 16,18

C：ふえーっ、40分。時間制限あるの。

M：あたりまえや。お客さん待たしてどうするの。

C：誰がお客さんや。

M：ボクに決まってるやないか。はい、スタート。

C：あちゃー、もう。だんだん厳しくなる。

M：ボクはホールで待っているから、できたら一緒に食べよう。

○レストランのホール

――マスター、目をつぶって厨房が聞こえてくる音を聞いている。

30分たって・・・

C：豚肉のおひたし、できました。

M：おっ、できたか。

——智絵、またキッチンに入って行って、料理の仕上げをする。

10分後。

C：お待たせしました。鶏の赤ワイン煮です。

M：ご苦労さん。時間ぴったしやないか。

C：そうですか。よかった。汗びっしょり。

M：口直しに、フランスパンと鶏肝のディップで食べよ。持ってくるわ。

C：口直しやて。

——マスター、厨房が戻って席につく。

M：じゃ、いただきます。

C：どうですか。

M：うん、いい、いい。この赤ワイン煮、おいしい。よくできてる。

C：ほんと？ これは？

M：このおひたしは面白いね。炒めてからあえたの？

C：豚肉やキャベツは、油と相性がいいと思って。

M：そばに天ぷらが合うのと一緒やね。コクがでていて、若い人にも向くやろ。これは「豚肉のおひたし智絵風」やね。

C：やったあ。私の名前つけてくれはるの。ウルウルやわ。

M：よし、食べ終わったら、どのようにして発想したか、言ってごらん。

C：鶏の赤ワイン煮は、料理の本で見つけたの。本当はコック・オ・ヴァンといって、ミートソースじゃあなくて、トマトベースを入れるの。もう少しトマトの味を濃くして、煮詰めたほうがよかったかな。

M：そうだね。少しあっさりとしているけれど、塩味もしっかりしていて、これはこれで美味しい。

C：レシピには、煮ている途中で鶏肉を取り出して、バターと小麦粉でとろみをつけると書いてあったんだけど、水溶き片くりで代用しちゃった。

M：そういう考え方でいいんだよ。なにも西洋料理だからといって、いつもバターに小麦粉というパターンでなくていい。これは合格。次は？

C：おひたしの方は、たいがいゆでるか煮るかするじゃない。それじゃ面白くないという考えが頭の中に先にあって、豚肉とキャベツは炒めたほうが美味しいのが分かっているから、じゃあ油抜きをすればいいということになって、薄揚げの油を抜くように、さっとゆがいたの。

M：ゆがくことによって油が除かれるので、あまり地に油が浮いていないし、またコクも加わるから、あっさりし過ぎるということもない。おひたしはこうでなくちゃならない、という固定観念を破ったところに値打ちがある。うん、すばらしい。これも合格。やるじゃない、智絵ちゃん。

C：そうでしょう？ エヘン、エヘン。

M：さすが我が弟子。先生がいいんだな。

C：そこへ落とすか。私もがんばりました。

M：分かってるよ。じゃあ、これらの作り方を調理記号を使って書いておこう。

――智絵、思い出しながら、調理記号を使って、フローチャート式に書く。→\$ 20、21

M：できたら二つ並べてごらん。おひたしは冷ます必要があるから、先にかかった方がいいね。その間に鶏を煮ていくことができる。タイムやローリエを入れたら少し手が空くので、玉ねぎとマッシュルームを炒める。鶏の鍋に入れて、塩コショウで味を整えてから、おひたしを合わせる。だいたいこんな風にした？

C：いや、コック・オ・ヴァンに書いてあったように、玉ねぎとマッシュルームを先に炒めました。

M：家庭料理では、いやもちろんこういう処でもそうだけど、何品かを並行して作りながら、出来上がりを同じタイミングにした方がいいに決まっているだろう。だからこうして手順に無駄がなかったか、時間の流れを見してみるのも勉強になるよ。何を先にするか、そういうことを考えることも大事だよ。

C：はい、そうですね。

M：こうして見比べてみると、段取りが、作業の流れ具合がよく分かるでしょう？

C：明日は、先に作り方の流れ図を書いてからにします。

M：うん、その方が全体の流れが掴めるから、作業がスムーズになると思う。じゃあ明日もよろしくをお願いします。

C：はあい。

M：元気が良くてよろしい。

○次の日、レストランの厨房

――智絵、書いてきた流れ図を見ながら、料理に取り掛かっている。→\$ 22、23

今日は調理時間は30分とのこと。

マスターは、横で仕込みの残りをしている。

M：智絵ちゃん。オーブンを使うんだったら、温めておいた方がいいよ。

C：はい、そうします。

――智絵、ほうれん草をゆで、しめじを煮てから氷をあてて冷やし、オーブンに火をつけた。鶏をソテーし、上にマスタード、ミートソース、粉チーズ、パン粉を散らし、オーブンに入れた。それから、カニの身をほぐし、冷めたほうれん草としめじをあえ、器に盛る。何度かオーブンを開け、鶏の状態をみている。

C：鶏の焼け具合が分からないんですけど。

M：金串を刺してみても、透明な汁が出てくるようになれば、火が通っている。やけどしないように唇にあててごらん。中心部分が充分熱ければOK。

C：アッチ、と言うほどでもないか。

M：どれ。もう少しやな。

——智絵、焼き上がりを待って、ぼんやりとオーブンの前でたたずんでいる。しばらくしてオーブンを開け・・・。

C：できたようです。

M：ではお皿に盛っていただきましょう。

○レストランのホール

——「チキンのグリエとカニのおひたし」の試食が始まった。

C：どお？ おいしいでしょ？

M：うん、マスタードとミートソースがからまって、おもしろい味になっている。ただ、マスタードは熱を加えると辛味が飛ぶから、少し多めの方がいい。これに野菜やきのこをソテーしたり、クレソンを添えたりしたら、メインの一品になるね。

C：ああ、クレソンね。なるほど。りっぱになるわね。

M：この発想は？

C：この間食べに連れて行ってもらったイタリアンレストランで、いわしのマスタード焼があったでしょう？ あれを鶏に替えたの。カッチャトーラはドミグラスソースだったけど、ミートソースでもあうかなと思って。

M：要素を変換したわけだ。そういう発想でいい。十分美味しい。食べに連れて行ったかいがある。

C：わあっ、よかった。おひたしの方は？

M：これはもう、通常のおひたしというか、だしの旨みが十分にでていて、おいしいよ。ありきたりの料理だけれど、ちょっとした一品になるし、たいして手間もかからず、いろんな野菜が採れるから、あえて出題したわけ。たいがい茹でておけばいいんだから。それにこういうのが一品あると、なんかほっとするよね。

C：おふくろの味みたいなどころがあるものね。

M：だいたい合格。ただ、もう少し慣れればの話だけど、手待ちの時間ができれば、その間に使った器具を洗ったり片付けしていった方がいい。そうすれば、料理を盛り付ける時に、ほとんど終わっているということになる。

C：はい、そのようにがんばります。

M：そうすれば、すぐに彼と顔を合わせることができる。

C：やだあ。すぐそこへ持っていく。

M：智絵ちゃんみたいないい子を嫁にできるなんて、何という幸せモンやって、ちょっとやっかみ半分。

C：せやろ、せやろ。

M：だからせめてボクにお茶漬け一杯作って。これじゃあ足らへん。

C : シェフがお茶漬けやて。

M : シェフやからこそ、お茶漬けやっちゅうの。

C : しょうないなあ。私もお相伴したるわ。

M : なんや、自分も食べたいんやないか。

C : まあまあ。

7 料理の発想法Ⅲ

○レストランのホール

――ランチ終了後のフロアで、マスターと智絵がおでんの鍋をつついてる。

M：どお？ タベに炊いておいたから、味がしっかりしみ込んでいるでしょう。

C：このじゃが芋、おいし。こんにゃくも味がよくしみて。

M：そやろ。突然ですが、ここで質問。

C：なんや、なんや。クイズ番組みたいやな。

M：おでんの具が残ってしまいました。さあ、どのように利用したらいいでしょう？

C：もう、せっかくおいしい言うて食べてんのに。

M：かわいい智絵ねえさん。じゃが芋はどうしましょ？

C：エヘヘ、じゃが芋は辛子しょう油で食べます。

M：それやったら、おでんの食べ方と変わらへん。ダメ！

C：へえい。それやったら、つぶしてポテトサラダに。胡瓜やハム、トマトなどを加えて、少しマヨネーズを。

M：うん、それならいいでしょう。目先が変わって。次は大根。

C：大根ですか。大根なら・・・、そうねえ、冷たいまま薄く切って冷奴に添えます。

M：逃げたな。じゃあコンニャク。

C：コンニャクはみそ田楽やろね。

M：卵。

C：卵か。卵はスライスしてサンドイッチに飾る。どや。

M：よし。では他のおでんの種。

C：ちくわとごぼ天は、小さく切って和え物に混ぜる。

M：なかなかいいじゃん。厚揚げは？

C：厚揚げは・・・。うーん、これもスライスして卵でとじる。

M：卵でとじる？

C：スクランブルエッグや、しょう油味の。

M：やってみたこと、あるの？

C：あるわけないでしょ。1年生やのに。

M：そやろな。でも味的には違和感はないやろな。これひとつ取っついて、後でいっぺんやってみ。

C：はあい。

M：じゃ、今までのが“具”二段活用ね。

C：なにそれ。“ぐ”二段活用って？

M：古文で習ったじゃない。ラ変活用とか、下二段活用とか。その応用。

C：ヘンな応用。マスターらしいわ。

M：味な応用と言って欲しいな。じゃあ次は、おでんの汁が残りました。さあ、どうしますか？

C：このまま飲んじゃいます。

M：ダメ！

C：美味しいのに。じゃあ、かやくご飯にしましょう。鶏肉、人参、椎茸、それにおでん種のコンニャクやごぼ天を入れて。

M：いいね。おでんはすこし甘めだから、塩かしょう油で調節して。なかなかやるじゃない。

C：そら智絵姉さんやもの。いつまでも1年生ではおまへんえ。

M：色っぽくなってきたな。よし、これは“汁”二段活用ね。

C：三段活用もあるの？

M：うん。じゃあ、次の三段活用にすすみます。カレーが余っちゃいました。どうしますか？

C：だしで伸ばして、カレーうどんにします。

M：ピンポン。それではその汁が余っています。どうしますか？

C：サラダにかけます。

M：ブーっ。それでは二段活用のままです。

C：えっ、もうひと手間かけろということなの。

M：そう。サラダならドレッシングで伸ばすとか、もやし炒めならしょう油を入れるとか、もうひと手間加えないと三段活用にはなりません。

C：そうなんや。

M：例えばカレー汁の状態、ヨーグルトを加える。これに塩コショウで調味し、オレンジを乗せた舌びらめのムニエルにかける。「白身魚のムニエルオレンジ添えカレー風味のソース」、どう？

C：なるほど。これで“汁”三段活用ね。

M：これと同じことがここに書いてある。ここでは三段跳び調理法になっているけれど、スペインの鍋料理を使った応用例。「台所仕事学」という本からコピーした。見てごらん。→\$24

C：コシド？ ふうん。シチューがドリアか。なんか流れの定番みたいなのがありそうやね。

M：なかなか鋭いじゃない、智絵姉さん。寄せ鍋とかチリ鍋にしても、最後に雑炊にもっていくじゃない。これもその日の内の二段活用やけど、そういう方向やね。だからすき焼きの汁が残りました、これにネギと少しの肉と卵を加えれば、すき焼き丼にヘンシン。こういう流れにもっていけば、煮汁やソースを最後まで味わうことができる。それも1ランクアップするごとに旨みが増す。このような応用が効けば、もったいなくてだしや煮汁は捨てられなくなるでしょう。

C：ほんと、家計も助かるし、それに一から考えるんじゃないから、楽かも。ああ、さっき私が言ったおでんの汁を利用するかやくご飯、これって超ピンポンだったじゃない。

M：そうだよ。だからさっきから“智絵姉さん”って言っているじゃない。

C：私もワンランクアップしたのね。エヘン、エヘン。

M：はいはい。じゃあさっき言った厚揚げのスクランブル、作ってきて。

C：へえ、今ですか？

M：そうだよ。こういうのは、思ったときにすぐしなくちゃあ。

C：はあい。

――智絵、厚揚げを持って厨房へ行く。

しばらくして、皿の上に盛って出て来る。

C：おまたせしました。へっへっへ。

M：何、その笑いは。

C：どうぞ、お食べください。

M：へえ、なかなかいいじゃない。ネギも散らしたの。これはヒットだね。

C：そうでしょ。(智絵、腰に手を当てて反り返る)

M：じゃあ、茶碗蒸しなんかに入れても合うんだ。そうか、イカ平のようにもできる。ということは、お好み焼きにも入っていくな。

C：もっと褒めてよ。

M：イヨッ！ 智絵ねえさん、やるうっ！ いい女。イエーイ。(両手を扇のように振って智絵を煽る)まだか？

C：その辺で許したる。

M：ふうっ。あれがとうござえましただ。

C：どこの言葉や。

8 料理の発想法Ⅳ

○レストランのホール

――マスターと智絵が、食事の後コーヒーを飲みながら談笑している。

M：今日はちょっとむつかしいと思いますが、がんばって考えてみましょう。

C：うへえ、難しいの？

M：今まで1つの主材料を中心に料理を組み立ててきましたが、今日は主材料が2つある料理を考えます。

C：えっ、主材料が2つあるって？

M：この間、キミンチへ行ったとき、鶏ミンチとツナ缶という取り合わせがあったでしょう？わざと飛ばしたけど、こういうのはどちらも主となりうるものだから、どちらの主張も立つように、2つの個性を一皿の上に融合してみよう。いいね。

C：はい。(何だか不安そう)

M：ただ、注意することは、一体化するために、できるだけ食べた時の口当たりを同じようにもっていくこと。つまり食感を同じようにするということやね。

C：はい、食感ですね。

M：じゃあ、この発想シートで組み立てていきましょう。→\$25

まず一番上のA、Bと書いてあるところには、2つの主材料を書きます。では鶏ミンチとツナ缶と書いてください。

C：どちらが鶏ミンチでもいいわけですね。

M：そうです。対等の関係にもっていきますから。次にどういう状態で食べたいか、○をつけてください。

C：そうねえ・・・。温かくてジューシーで、少しこってりにしようかしら。

M：はい、ではAのミンチをどうしようか、と考えていきます。

C：団子にしようかとか、あんに入れようかとか・・・？

M：ただあんの中に入れるとBに従属してしまうから、これはパスやね。他には？

C：うーん？

M：出なければツナの側から考えます。

C：茹でるとか煮るとかはあまり適さないみたいだし、炒めるか・・・。

M：炒めるとすると、ミンチはどうもっていけばいい？

C：ジューシーにするには何かタレやソースをかければいいし。揚げる、、、揚げるか。

M：ミンチを揚げるには、かき揚げのようにすればいいんじゃない？中に玉ねぎを入れて。

C：じゃあ天汁をかけてみましょうか。

M：でもそれじゃあ、あまり面白くないなあ。ドレッシングはどうだろう？ 少し温度が下がるけど、いいかもしれない。

C：それで決まり。鶏ミンチとツナのドレッシング和えね。

M：じゃあ発想シートの上にまとめてください。

C：この薬味スパイスという欄は？

M：ネギを入れて、和風ドレッシングにしようか。副材料の欄にもしょう油と入れておいて。

C：はい、これでいいですか？→\$ 26

M：よし、ひとつできたね。では次、豆腐と豚肉ではどうだ。はい、新しいのに書いて。

C：はい、これも温かくてジューシーにもっていきます。だから豆腐は揚げようかな。

M：じゃあ豚肉は？ 食感を統一するようにね。

C：じゃあ豚肉も揚げちゃおう。下味つけて。

M：うん、いいね。何でまとめるの？

C：生姜とネギでしょう油あんというのはどう？

M：豆腐と豚肉のしょう油あんかけだね。おいしそう。よし、それもシートにまとめて。

C：はい、出来ました。→\$ 27

M：OK。ではもうひとつつくよ。卵と茄子があります。これならどうしますか。ただこの場合、いろいろある卵料理の中に茄子を入れてしまう、というのはダメだよ。それでは茄子が従になって、副材料的になってしまうからね。

C：はい、スクランブルエッグに炒めた茄子を添えるというのは、トッピングみたいになっちゃうからダメか。そうか、溶いたらダメだね。うん、茹でてしまおう。

M：茹卵にして、それで茄子は？

C：同じような食感にするには、皮をむいてしまった方がいいな。そう、焼茄子にします。

M：出来上がりの状態がまだだったね。

C：あっ、そうか。ひんやり、少しあっさり、マイルドって感じ。

M：ではなんで統一感をだそうか。

C：マヨネーズというのはいかがしら。いや、タルタルの方がいいな。タルタルソースをかけます。

M：よし、じゃあ上に七味でもかけてみようか。それと、茄子にはだしじょう油で味を含ませておいた方がおいしいと思う。

C：なるほどね。茹卵と焼き茄子のタルタルソースね。

M：よし、書いて。

C：はい、どうぞ。→\$ 28

M：できたねえ。どうだい？

C：調子がでてきたってところかな。

M：そうだねえ。なかなかいい調子だったよ。ひとつ作ってみるか。卵と茄子なら、20分でできるだろう。はい、行くよ。

C：はあい。

――二人、キッチンへ入って行く。

○レストランの厨房

——智絵、まず卵を茹で、茄子を焼く。マスター、だしじょう油を合せ、タルタルの材料を切る。焼きあがった茄子を冷水にとり、皮をむき、下味を含ませる。茹であがった卵も冷水で冷やし、殻をむいて2つに切る。それぞれを皿に盛り、合わせたタルタルをかけて七味をふる。

M：さあ、味見だよ。

C：はいよ。

○再びレストランのホール

——今作った料理を前にして、二人で試食している。

C：タルタルって普通、茹卵のみじん切りを入れるよね。

M：そうだけど、今日は茹卵にかけるから、省いた。これでも十分だろう？

C：ええ、美味しいです。でも焼き茄子なら、みそ系統のタレでも合ったでしょうね。

M：うん。ゴマ系統でも合うと思う。でもいい方向にむいてきたね。

C：何が？

M：いや発想の仕方が。料理は一つひとつのレシピを覚えていくのではなくて、一つの料理を覚えたら、その要素を変えて多様化していく。一を聞いて十を知るといふ具合にね。だから料理と言う葉っぱを一枚ずつ覚えるのではなくて、幹から上って行って枝から葉っぱに至る、そんな感じ。そうして多くの料理を自分の物にしていけばいいんだよ。

C：マスターが、料理は簡単と言っていたのは、そういうことだったんですね。

M：そう。それと、こういうような発想シートを使うことによって、ゲーム性もでてくるだろう。

C：ゲーム性ねえ。パソコンのソフトにしたら？

M：実際、皆が頭の中で考えていることを表にただけだから、いろんな表があってもいいだろう。智絵ちゃんも、これを元に、自分の使いやすいように手を加えていったらいいんだよ。

C：はい、そうします。マスターと一緒に、スーパーシートを作っていきますよ、ねっ。(悪女の微笑)

9 発想力を訓練する

○レストランのホール

――食事を終えたマスターと智絵が、料理ブックを間に置いて話している。

M：今までいろいろ料理の発想法の訓練をしてきたけど、今日はこれまでのメということで、料理ブックを見ながらの発想訓練をしてみましょう。

C：はい、どうするんですか？

M：例えばこれ。ピリ辛おかずサラダと題して、「タコと胡瓜の韓国風サラダ」というのがあるでしょう？ この料理名だけで、智絵ちゃんならどういう風に作りますか？

C：そうねえ。韓国風というからには、ドレッシングの中に唐辛子やゴマなどを入れるのじゃあないかしら。タコは湯ダコをスライスすればいいし、胡瓜は塩もみして乱切りに。どう？

M：だいたいそんなところだ。では今度はこの料理写真だけを見て。

C：うん？ この青いのはネギじゃなくてニラかしら。ゴマは正解ね。白菜が入っているのかなあ、この白いのは。

M：じゃあ今度は材料だけ見ます。

C：タコ、胡瓜、あっ白菜のキムチが入っているのか。やっぱりニラね。タレは、砂糖・コチジャン・酢・しょう油・摺りゴマ・ごま油か。ねえ、コチジャンって？

M：コチジャンはね、蒸したもち米に味噌や唐辛子などを入れて熟成させたものだよ。さて、作り方を確認しておこう。だいたい思ったとおりだったかな？

C：そうねえ、。ねえ、どうして胡瓜は板ズリするってよく書いてあるの？

M：いぼいぼを取って色よくするためなんだけど、皮の内側にしみ込んだ不純物も、少しは取り除かれるらしいよ。昔の人の知恵だね。じゃあ次の豚肉ともやしの辛子サラダは？

C：豚肉ともやしはさっと湯通しね。ドレッシングにしょう油と溶き辛子を混ぜて、。こんなもんかな。

M：じゃあ写真を見ましょう。

C：下にレタスを敷くのね。彩りにプチトマトを加えて、。この黒いのは何かしら。細ネギを斜めに打ってあるのね。

M：はい、材料はこれです。

C：あっ、若布だったのか。セロリも入っているんだって。へえ、気付かなかったな。下味調味料って、豚肉に下味をつけたのかしら。だったら茹でるんじゃないわね。

M：作り方。

C：豚肉は下味調味料をからめてから、油で両面を焼き付ける、ですって。ふうん。

M：そら、茹でるだけより下味つけておいた方が旨いもんなあ。

C：なに、もやしは鍋に入れて塩、酢を加え、強火で煎り付けるですって。

M：もやしは水分が多くて、味が乗らないからだろう。

C：へえ、こんな方法もあるのか。

M：どお、もう一つ。「蒸し茄子と鶏肉の山椒風味サラダ」。

C：ふむ。蒸し茄子とあるから、当然鶏肉も下味をつけて蒸すのね。ドレッシングは、酢と油としょう油と山椒と、ええっと、後は何入れよう。・・・思いつかないわ。

M：じゃあ写真ね。

C：これだとネギに何かの葉っぱと、何かのみじん切りみたいなのが乗っかっているわ。

M：じゃあ、材料。

C：あっ、紫蘇の葉っぱ。たれは山椒にネギ、しょう油と生姜のみじん切りか。ふんふん。

M：はい、作り方。

C：鶏肉はフォークで刺して塩、酒をからめ、ぶつ切りにしたネギ、生姜とラップに包み、チンするんですって。茄子も塩を多めにまぶしてラップで包み、チンしてから冷水に放つ、か。へえ、茄子の色が変わるので、茄子と鶏肉は別々にタレにからませて冷やす、のか。ですって。(マスターを見る)

M：これは随分、思っていたのと違うみたいだね。

C：ネギや生姜と一緒に、ラップに包んでチンするなんて、面白いわ。この方が香りがしつかりと移るような気がする。

M：このテクニックはいただきだね。

C：茄子の色移りを防ぐために、別々のタレにつけるという手間をかけるのね。

M：それを手間と考えるかどうかだね。料理は愛情なんて言うけれど、なんか胡散臭い。ただ、自分が食べるものは大切にしたい。自分の大事な人には、よりグレードアップしたものを食べさせたい。思いやりと言えば愛情という言葉にも置き換わるけど、もうワンランク上の美意識みたいなものやないかと思う。

C：なるほど。手間と考えるとじゃまくさいということになっちゃうもんね。

M：どう、今までこんな見方したことある？

C：ううん、ただ漠然と「おいしそうだな」って見てただけ。こういう見方だと、自分ならどうするって考えるものね。

M：ただ、自分の考えたことと書いてあることが違う場合、書いてあることが全部正しいと思う必要はない、と言ってきたけど、技量的に差がある場合は、つまり批判も何も出来ないようなら、まずはその通りに従ったほうがいいだろうね。そしてある程度、献立が自由にできるようになったら、「ふんふんこういう方法もあるのか」、と参考程度に見ておけばいい。家庭料理は不特定多数の人にはではなく、自分もしくは家族という特定の人に食べさせるものだから、自分が納得するもの、家族が喜ぶものを作っていけばいい。そうすることによって、キミの味、家庭の味ができてくる。

C：はい、分かりました。

M：今日は智絵ちゃんの終了の日だから、デザートを用意したよ。今、持って来てあげる。

C：わーい、ほんと？

――マスター、厨房の冷凍冷蔵庫から、2つの壺を取り出してきた。

M：こっちは「クレーム・カスナード」といって、カスタードクリームを焼いたもの。そっちは

、この間の粉末野菜で作った「カボチャのアイスクリーム」。どちらも簡単にすぐできるとしても美味しいから、「智絵の料理ノート」に加えるといいよ。はい、これがレシピ。→\$ 29、30

C：ありがとうございます。いただいていいの？

M：もちろんだよ。さあ、どうぞ、どうぞ。

C：うわあ、おいしい。このクレーム・カス・・・？

M：カスナード。

C：月並みな表現だけど、ほっぺが落ちそう。(両手を頬に当てる) 材料は生クリームと砂糖と卵黄だけですか？

M：そう、それだけ。

C：それだけでこんな幸せな気分になれるの？

M：そっちも融けないうちにね。

C：・・・！(目をつぶって、うれしそうに微笑む) カボチャのアイスクリームなんて初めて。冷たくておいしい。クリーミーでコクがあって、もう融けないでって感じね。

M：智絵ちゃんは本当に美味しそうに食べるね。ボクが小学生の頃、クラスに札付きの悪がきがいたんだけど、そいつが昼食をおいしそうに食べるのを見て、許すっていうか、気持ちがあんなに経験がある。食べるって行為は、人を安らかに充足するし、また生きている限りついてまわるから、大切にしたいよね。

C：ほんとにそうですね。ごちそうさまでした。(鼻の前で両手を合わせ、観音様の微笑み)

M：智絵ちゃんて、いいお嫁さんになるよ。そんなにうれしそうに感謝されると、男はまたがんばらなくっちゃと、美味しいものを食べさせてあげなくっちゃと思ってしまうからね。男って単純だね。

C：だって美味しいものを食べると、ひとりで感謝しちゃうもの。

M：いやいや、いいことだよ。世の中の真理なんて言うと大げさだけど、感謝することじゃないかな。うん、きっとそうだよ。人間一人では生きていけないから。感謝することによって、自分も生かされる。だからさっきのキミの姿は、まさにそれだ。

C：はい、忘れずに感謝感謝です。

M：そうだね。

1 ミートソース材料

ミートソース材料 (5カップ分)

合いびき肉 300g、たまねぎ1こ、にんじん 1/2本、
セロリ 1/2本、にんにく 1かけ、オリーブ油
大さじ2、白ワイン カップ1/2、スープ 6カップ、
トマトペースト 100g、ナツメグ 少々、ローリエ
1枚

2 ミートソース作り方

たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにくみじんぎり、
なべにオリーブ油 野菜 きつね 色いためる。

合いびき肉 パラパラ いため、

白ワイン 強火 アルコール分とばす。

これにスープ、トマトペースト、塩小さじ1、こしょ

う小さじ1/4、ナツメグ、ローリエ ひと煮立ち。

アク取り 弱火 1時間煮こむ。

3 料理記号

☆ 材料

◇ 作り方

／ 大さじ

／ 小さじ

┌ カップ

シ 塩

コ コショウ

しよ しょう油

サ 砂糖

す 酢

さ 酒

み みそ

ミ ミリン

バ バター

ア 油

あ 化学調味料

M 牛乳

ワ ワイン

コム 小麦粉

だ だし

ス スープ

ク 生クリーム

か かたくり

タ 玉子

ニ ニンニク

O タマネギ

シヨ 生姜

ト トマト

ネ ネギ

4 調理記号

②②② 強中弱火

✓ カット・一口大に ✂ みじん切り

□ 鍋 □ ゆでる ☉ 沸騰

✓ フライパン

∪ ボール ✎ 混ぜる・ミキシング

✓ シノワ・こす □ タミ・裏ごし

∨ すり鉢・あたる

/// 水にさらす ✨ ザルにあげる

∪ 炒める ∪ 揚げる # 焼く □ 蒸す

□ 電子レンジ・オープン [H] 高温 [L] 低温

∪ 皿・盛り付け

h 時間 m 分

↻ アク取り

[R] 冷蔵庫

5 記号を使ったミートソース材料

合いびき肉 300g

① ニンジン1/2本 セロリ1/2本 ② 1

ア_オ / 2

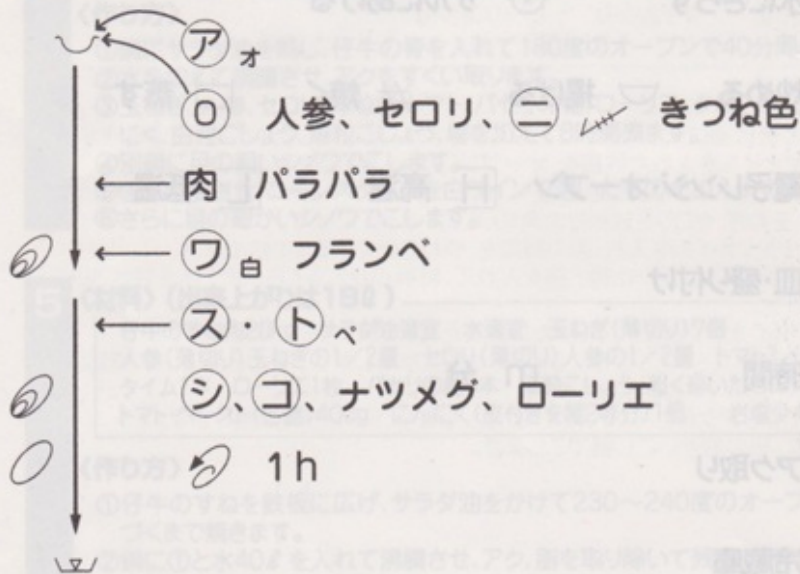
ワ_白 1/2

ス 6

ト_ペ 100g

ナツメグ少々、ローリエ1枚

6 記号を使ったミートソース作り方



①肉の量をアク、油を取り除いたら、弱火で12時間煮ます。
 ②シ/フでしてさらに煮詰め、アクと混ぜすくひながら1時間煮ます。
 ③煮たての肉、野菜類は①と②の水を加えて1時間煮ます。
 ④⑤をシ/フでして⑥とき合わせ、仕上げは18分になるように煮詰めシ/フでこします。

7 フォン・ド・ヴォーの作り方

1 <材料> (出来上がりは1ℓ)

仔牛のすね肉 すね骨合わせて1kg 玉ねぎ(ぶつ切り)3/4個
 人参(ぶつ切り)1/2本 セロリ(ぶつ切り)1本
 にんにく(2等分にする)2片 水3ℓ プーケ・ガルニ小さめのもの1束

<作り方>

- ①鍋に水、プーケ・ガルニ以外のすべての材料を入れます。
- ②200度のオープンに①を入れ、ときどき木ベラでかき混ぜて上下をひっくり返し
ながら、全体を均等にこんがり焼きます。
- ③②の鍋をオープンから取り出し、水を入れます。
- ④③を強火にかけて沸騰させます。
- ⑤④を弱火にし、アクをていねいに取り除いてプーケ・ガルニを入れます。
- ⑥静かにぶつぶつと沸騰した状態で⑤を約6～10時間煮こみます。アクが出たら
その都度ていねいに取り除きます。
- ⑦⑥を目の粗いざるで静かにこします。
- ⑧⑦をシノフでこし、さらにネルをしいたシノフでこします。
- ⑨⑧を弱火にかけてアクを取り除きながら、約1ℓになるまで煮詰めて出来上がり
です。

2 <材料>

仔牛の骨1kg 仔牛の筋1kg 人参中1本 玉ねぎ中1個
 セロリ3茎 タイム少々 ローリエ少々
 黒粒こしょう少々 トマト2個 塩一つまみ 水適宜 サラダオイル

<作り方>

- ①仔牛の骨は鍋に入るくらいに細かく碎きます。筋も同じように切っておきます。
- ②サラダオイルを入れた鉄板を、オープンに入れ、熱くしておきます。
- ③骨と筋を、熱した②の鉄板に並べ、中火のオープンでこがさないように焼きます。
- ④人参、玉ねぎ、セロリを1cm位の角切りにし、水洗いします。
- ⑤鍋にサラダオイルを入れ、④の野菜を、やわらかくなるまで炒めます。
- ⑥深い大きな鍋に、焼いた骨と筋を入れて、材料がかぶるくらいまで水を注ぎ、火に
かけます。
- ⑦⑥の鍋の水が沸騰したら、炒めた野菜と塩を加え、さらに煮続けます。
- ⑧水の量が常に一定になるように、時々差し水をします。そのときに、二つ割にし
たトマトとスパイス類を加えます。
- ⑨浮いてくるアクをたんねんにすくいとりながら、5～6時間煮続けます。
- ⑩最後に、目の細かいこし器でこします。

3 <材料> (出来上がりは15ℓ)

玉ねぎ(横半割り)3個 人参(乱切り)3本 んにく(横半割り)1個
サラダ油適宜 仔牛の骨15kg 鶏ガラ5kg つめ鶏1羽
豚足3本 水適宜 セロリ(乱切り)500g 洋ねぎ(乱切り)500g
ブーケ・ガルニ1/2束 トマトペースト(缶詰)230cc

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参、皮付きのんにくをサラダ油をしいた鉄板に広げます。
- ②180度のオーブンでやわらかくなるまで焼きます。
- ③鉄板に仔牛の骨を広げて焼き、やわらかくします。
- ④仔牛の骨、血合いや不純物を取り除いた鶏ガラ、つめ鶏、豚足を鍋に入れ、たっぷりの水を注ぎます。
- ⑤沸騰したら弱火にし、アクを取り除きます。
- ⑥ほぼアクが取れたら水3ℓを加え、いったん温度を下げてアクをよく取り除きます。
- ⑦きれいにアクを取り除いた⑥に玉ねぎ、人参、皮付きのんにく、セロリ、洋ねぎ、ブーケ・ガルニを入れます。
- ⑧再びアクを取り除いたら、トマトペーストを加え、弱火でアクと脂を取り除きながら6時間じっくり煮込みます。このとき鍋の中身が170～180度になるように保ちます。
- ⑨⑧を目の細かいシノフでこし、濃度がつくまで煮詰めます。

4 <材料> (出来上がりは5ℓ)

サラダ油適宜 仔牛の骨5kg 水7.5ℓ 玉ねぎ(4つ割り)5個 人参(乱切り)5本
セロリ(乱切り)5本 洋ねぎ(乱切り)5本 トマト5個 パセリの軸5本 ローリエ3枚
クローブ2本 タイム2本 んにく(半割り)1個
白粒こしょう(粗く砕いたもの)2.5g 黒粒こしょう(粗く砕いたもの)2.5g
塩ひとつまみ コーンスターチ180g 白ワイン600cc

<作り方>

- ①鍋にサラダ油を熱し、仔牛の骨を入れて180度のオーブンで40分間焼きます。
- ②水を加えて沸騰させ、アクをすくい取ります。
- ③玉ねぎ、人参、セロリ、洋ねぎ、トマト、パセリの軸、ローリエ、クローブ、タイム、んにく、白粒こしょう、黒粒こしょう、塩を加えて8時間煮ます。
- ④別鍋に目の粗いシノフでこします。
- ⑤④を沸騰させ、コーンスターチを白ワインで溶いたものを加えます。
- ⑥さらに目の細かいシノフでこします。

5 <材料> (出来上がりは18ℓ)

仔牛のすね肉20kg サラダ油適宜 水適宜 玉ねぎ(薄切り)7個
人参(薄切り)玉ねぎの1/2量 セロリ(薄切り)人参の1/2量 トマト3/5ケース
タイム1本 ローリエ1枚 パセリの軸3本 黒粒こしょう(粗く砕いたもの)大さじ1
トマトペースト(缶詰)400g んにく(皮付きを縦2等分)1個 岩塩少々

<作り方>

- ①仔牛のすねを鉄板に広げ、サラダ油をかけて230～240度のオーブンでよく色づくまで焼きます。
- ②鍋に①と水40ℓを入れて沸騰させ、アク、脂を取り除いて残りの材料を全て加えます。
- ③再び沸いてアク、脂を取り除いたら、弱火で12時間煮ます。
- ④シノフでこしてさらに煮詰め、アクと脂をすくいながら1時間煮ます。
- ⑤残ったすね、野菜類はひたひたの水を加えて1時間煮ます。
- ⑥⑤をシノフでこして④と合わせ、仕上がりは18ℓになるように煮詰めてシノフでこします。

8 フォン・ド・ヴォーのレシピから

☆ 1

仔牛のすね肉、すね骨

①、人参、セロリ

水

②、ブーケ・ガルニ

☆ 2

仔牛の骨、仔牛の筋

①、人参、セロリ

水

③

タイム、ローリエ、④

⑤

☆ 3

仔牛の骨、鶏がら、つめ鶏、豚足

①、人参、セロリ、洋ネギ

水

③

②、ブーケ・ガルニ

☆ 4

仔牛の骨

①、人参、セロリ、洋ネギ

水

③

②、パセリの軸、ローリエ、クローブ、

タイム、④、⑤

⑥

コンスターチ

⑦

☆ 5

仔牛すね肉

①、人参、セロリ

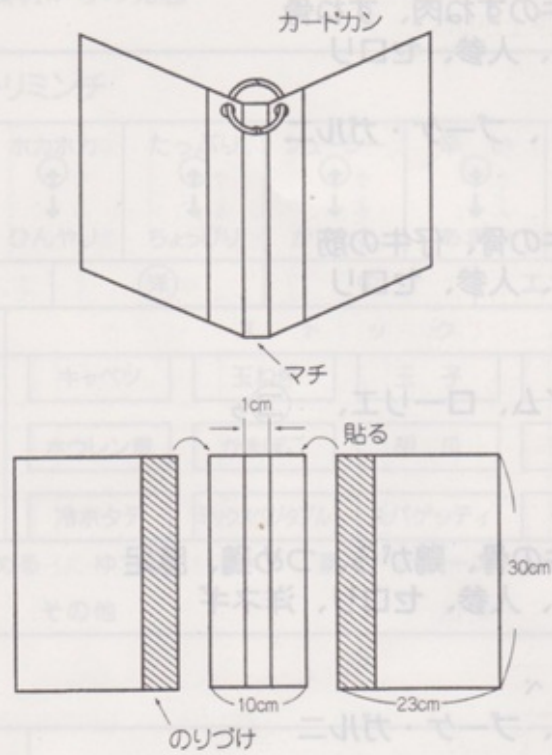
水

③、③

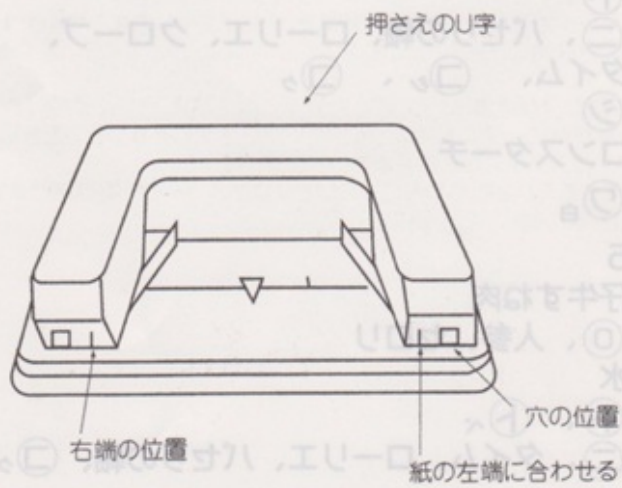
②、タイム、ローリエ、パセリの軸、④

⑥ (岩塩)

9 カードカン式ファイル



10 パンチ (穴あけ器)



フォン・ド・ヴォーのレシピから

11 料理発想シート

ひとつの食材からの発想

想像のさか材食のごさび

ひとつの 食 材					
あっさり ↑↓ こってり	ホカホカ ↑↓ ひんやり	たっぷり ↑↓ ちよっぴり	ジューシー ↑↓ かりっと	辛 い ↑↓ あまい	しっかり ↑↓ マイルド
和	洋	中	エスニック		
主材料	ス ト ッ ク				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
煮る	炒める	ゆでる	焼く	蒸す	ロースト
電子レンジ	その他				
料理名					
使用副材料					

①、人参、セロリ、洋ネギ

水

②

③、パセリの輪、ローリエ、クローブ、

タイム、④、⑤

⑥

コンスターチ

⑦

☆5

仔牛すね肉

①、人参、セロリ

水

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

12 料理発想シート

ひとつの食材からの発想

ひとつの食材	トリミンチ				
あっさり ↑ ↓ こってり	ホカホカ ↑ ↓ ひんやり	たっぶり ↑ ↓ ちよびり	ジューシー ↑ ↓ かりっと	辛い ↑ ↓ あまい	しっかり ↑ ↓ マイルド
和	(洋)	中	エスニック		
主材料	ス ト ッ ク				
	キャベツ	玉ねぎ	玉子	牛乳	
	ほうれん草	かまぼこ	胡瓜	ナス	
	冷ホタテ	ミックスベジタブル	スパゲッティ	ツナ缶	
煮る	炒める	ゆでる	焼く	蒸す	ロースト
電子レンジ	その他				
料理名					
使用副材料					

パンチ (穴あけ器)



穴の位置
刃の位置
刃の位置に合わせる

⑬ 料理発想シート

ひとつの食材からの発想

ひとつの食材	トリミンチ				
あっさり ↑ ↓ こってり	ホカホカ ↑ ↓ ひんやり	たっぷり ↑ ↓ ちょっぴり	ジューシー ↑ ↓ かりっと	辛い ↑ ↓ あまい	しっかり ↑ ↓ マイルド
和	洋	中	イスニック		
主材料	ストック				
トリミンチ	キャベツ	玉ねぎ	玉子	牛乳	
	ほうれん草	かまぼこ	胡瓜	ナス	
	冷ホタテ	ミックスベジタブル	スパゲティ	ツナ缶	
煮る	炒める	ゆでる	焼く	蒸す	ロースト
電子レンジ	その他				
料理名	トリミンチのグラタン				
使用副材料	バター・小麦粉・粉チーズ				

14 料理発想シート

ひとつの食材からの発想

ひとつの食材	トリミンチ				
あっさり ↑ ↓ こってり	ホカホカ ↑ ↓ ひんやり	たっぷり ↑ ↓ ちよっぴり	ジューシー ↑ ↓ かりっと	辛い ↑ ↓ あまい	しっかり ↑ ↓ マイルド
和	洋	中	エスニック		
主材料	ストック				
トリミンチ	キャベツ	玉ねぎ	玉子	牛乳	
	ほうれん草	かまぼこ	胡瓜	ナス	
	冷ホタテ	ミックスベジタブル	スパゲティ	ツナ缶	
煮る	炒める	ゆでる	焼く	蒸す	ロースト
電子レンジ	その他				
料理名	トリミンチのグラタン				
使用副材料	バター・小麦粉・粉チーズ ほうれん草パウダー				

15 料理発想シート

たれ・ソースからの発想

たれ・ソースの種類	
主材料	
料理の状態	
調理法:	ゆでる 焼く ソテー 揚げる 炒める 蒸す 電子レンジ ロースト 煮る
副材料 調味料	
料理名	_____ a la _____ _____ 風

16 料理発想シート

たれ・ソースからの発想

たれ・ソースの種類	ミートソース
主材料	トリ胸肉
料理の状態	あったか、たっぷり、濃厚
調理法:	ゆでる 焼く ソテー 揚げる 炒める 蒸す 電子レンジ ロースト 煮る
副材料 調味料	ハム、玉ねぎ、マッシュルーム、ニンニク、タイム、 ローリエ、赤ワイン、ビーフコンソメ
料理名	トリの赤ワイン煮 a la _____ 風

17 料理発想シート

たれ・ソースからの発想

たれ・ソースの種類	ミートソース
主材料	トリ胸肉
料理の状態	ホカホカ、ボリューム、ジューシー、しっかり味
調理法:	<input type="checkbox"/> ゆでる <input type="checkbox"/> 焼く <input checked="" type="checkbox"/> ソテー <input type="checkbox"/> 揚げる <input type="checkbox"/> 炒める <input type="checkbox"/> 蒸す <input type="checkbox"/> 電子レンジ <input checked="" type="checkbox"/> ロースト <input type="checkbox"/> 煮る
副材料 調味料	マスタード、パン粉、粉チーズ
料理名	チキンのソテーマスタード風味 a la _____ 風

18 料理発想シート

たれ・ソースからの発想

たれ・ソースの種類	おひたしの地
主材料	豚肉、ソース、ブイヨン、
料理の状態	冷、少しこってり
調理法:	ゆでる、焼く、ソテー、揚げる、炒める、蒸す、電子レンジ、ロースト、煮る
副材料 調味料	キャベツ
料理名	豚肉のおひたし a la _____ 風



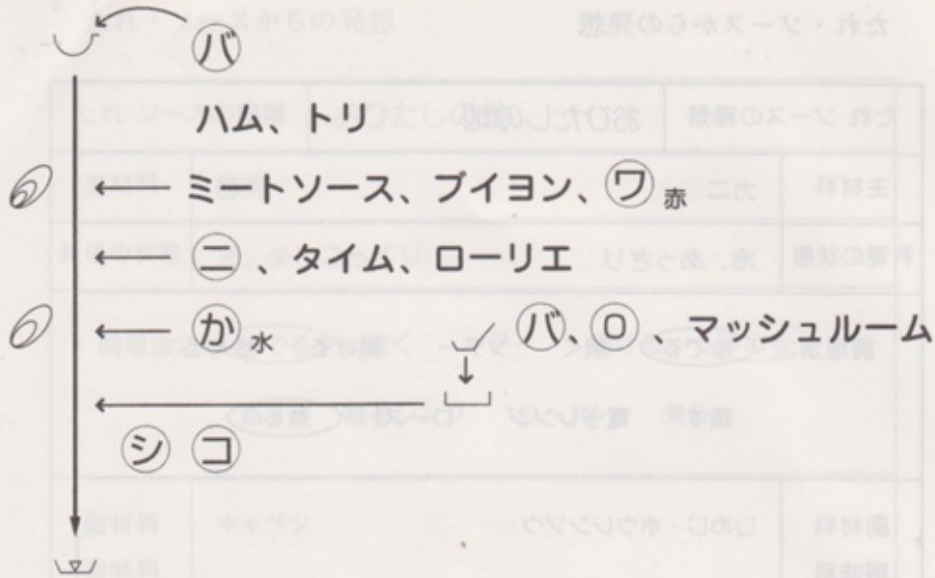
19 料理発想シート

たれ・ソースからの発想

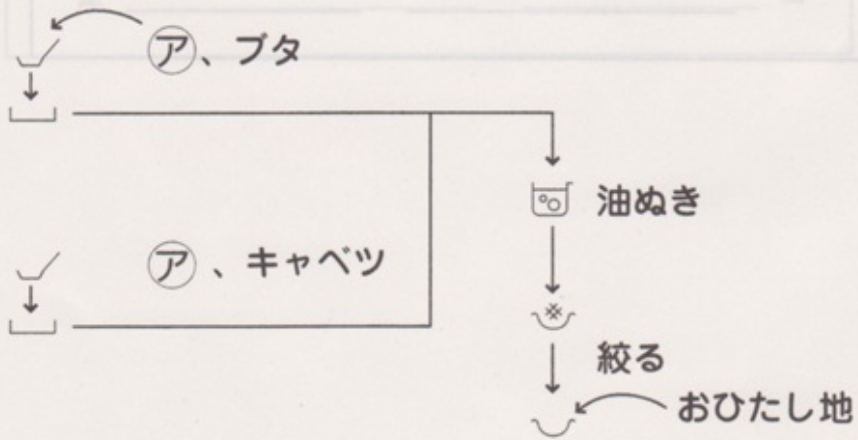
たれ・ソースの種類	おひたしの地
主材料	カニ
料理の状態	冷、あっさり
調理法:	ゆでる 焼く ソテー 揚げる 炒める 蒸す 電子レンジ ロースト 煮る
副材料 調味料	しめじ・ホウレンソウ
料理名	カニのおひたし a la _____ _____ 風



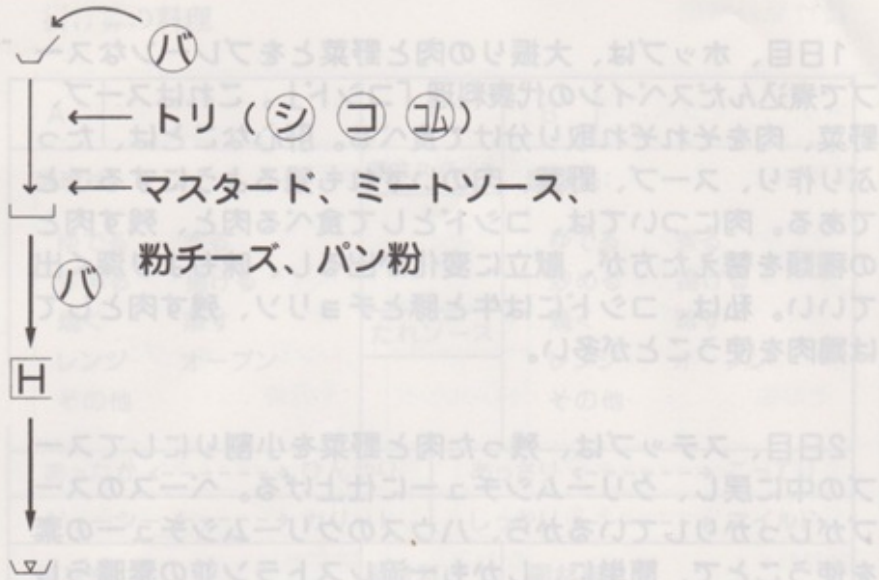
20 トリの赤ワイン煮 (つくり方)



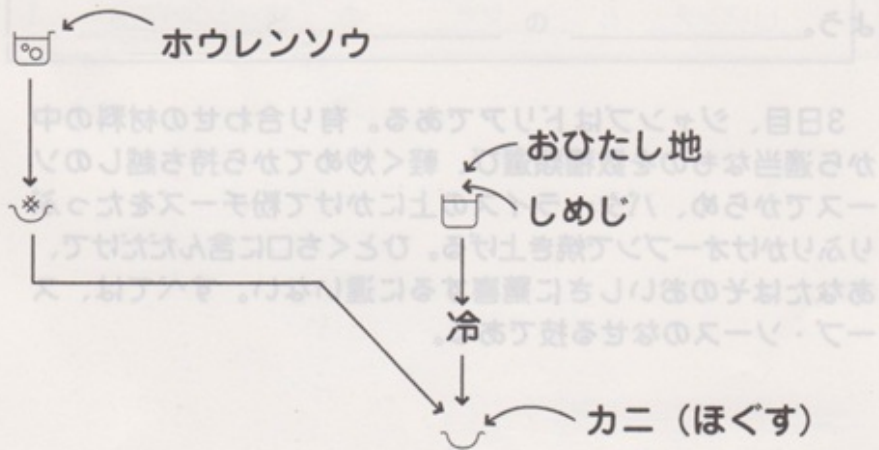
21 豚肉のおひたし (つくり方)



22 チキンソテー・マスタード風味 (つくり方)



23 カニのおひたし (つくり方)



24 三段跳び調理法（台所仕事学から抜粋）

1日目、ホップは、大振りの肉と野菜とをプレーンなスープで煮込んだスペインの代表料理「コシド」。これはスープ、野菜、肉をそれぞれ取り分けて食べる。肝心なことは、たっぷり作り、スープ、野菜、肉のいずれも残るようにすることである。肉については、コシドとして食べる肉と、残す肉との種類を替えた方が、献立に変化が出るし、味もより深く出ている。私は、コシドには牛と豚とチョリソ、残す肉としては鶏肉を使うことが多い。

2日目、ステップは、残った肉と野菜を小割りにしてスープの中に戻し、クリームシチューに仕上げる。ベースのスープがしっかりしているから、ハウスのクリームシチューの素を使うことで、簡単に、しかも一流レストラン並の素晴らしいコクのあるシチューが、ものの数分で出来上がる。

しかし、どんなにおいしくても、全部平らげてはいけない。最後のジャンプの楽しみがあるからだ。肉や野菜は食べてしまってもいいが、ソースはお碗に2杯くらいは残すことにしよう。

3日目、ジャンプはドリアである。有り合わせの材料の中から適当なものを数種類選び、軽く炒めてから持ち越しのソースでからめ、バターライスの上にかけて粉チーズをたっぷり振りかけオープンで焼き上げる。ひとくち口に含んだだけで、あなたはそのおいしさに驚喜するに違いない。すべては、スープ・ソースのなせる技である。

25 料理発想シート

掛け算の料理

思練の着付世

A	X	B
調理法: ゆでる 煮る 炒める 揚げる 焼く 蒸す レンジ オープン その他	薬味スパイス たれソース	調理法: ゆでる 煮る 炒める 揚げる 焼く 蒸す レンジ オープン その他
あったか ←-----→ ひんやり		あっさり ←-----→ こってり
ジューシー ←-----→ カリット		しっかり ←-----→ マイルド
副材料:	副材料:	副材料:
料理名: _____ と _____ の _____		

カニ (ほくす)

26 料理発想シート

掛け算の料理

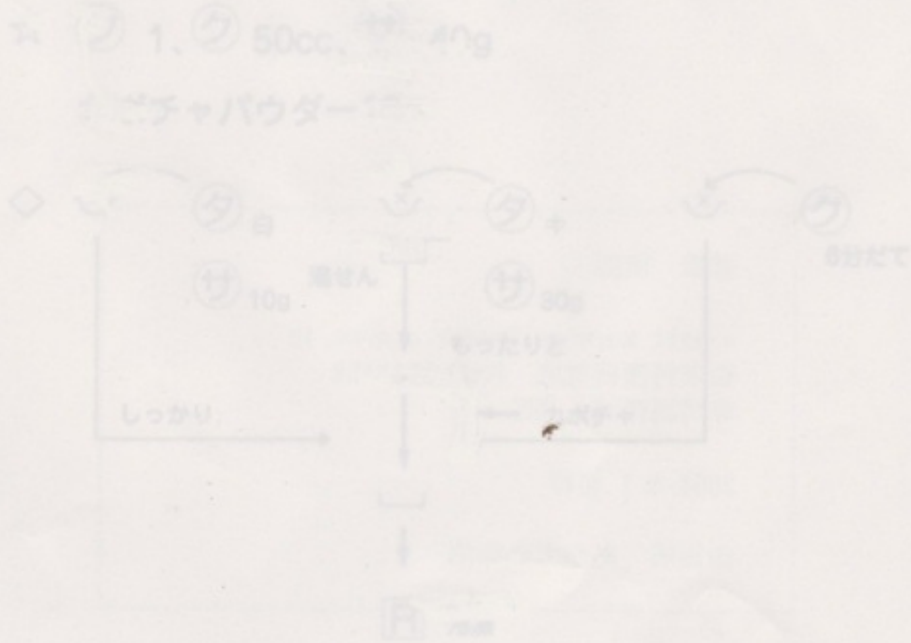
A	トリミンチ	×	B	ツナ缶
調理法:		薬味スパイス	調理法:	
ゆでる	煮る	ネ	ゆでる	煮る
炒める	揚げる		炒める	揚げる
焼く	蒸す	たれソース	焼く	蒸す
レンジ	オープン	ドレッシング	レンジ	オープン
その他			その他	
あっぴか ←-----→ ひんやり		あっさり ←-----→ こっさり		
ジューシー ←-----→ カリット		しっかり ←-----→ マイルド		
副材料:		副材料:	副材料:	
○	コム タ	しよ		
料理名:				
トリミンチ と ツナ の ドレッシング和え				

3日目、ジャンプはドリアである。ジャンプは材料の中から適当なものを数種類選び、バターライスの上から盛り付け、ソースでからめ、バターライスの上から盛り付け、おろし金で刻んだパプリカを振りかけオープンで焼き上げる。ひと皿に盛り付け、あなたはそのおいしさに驚き、ジャンプはジャンプ、スープ・ソースのなせる技である。

27 料理発想シート

掛け算の料理

A	豆腐	×	B	ブタ肉
調理法:		薬味スパイス	調理法:	
ゆでる	煮る	③ ④	ゆでる	煮る
炒める	揚げる		炒める	揚げる
焼く	蒸す	たれソース	焼く	蒸す
レンジ	オープン	しょう油あん	レンジ	オープン
その他			その他	
あつたか ←-----→ ひんやり		あっさり ←-----→ こってり		
ジューシー ←-----→ カリット		しっかり ←-----→ マイルド		
副材料:		副材料:	副材料:	
①			① ② ③	
料理名:				
豆腐 と ブタ肉 の しょう油あんかけ				



28 料理発想シート

掛け算の料理

A	玉子	X	B	ナス
調理法:		薬味スパイス	調理法:	
ゆでる	煮る	七味	ゆでる	煮る
炒める	揚げる		炒める	揚げる
焼く	蒸す	たれソース	焼く	蒸す
レンジ	オープン	タルタル	レンジ	オープン
その他			その他	
あったか ←-----→ ひんやり			あまみ ←-----→ こってり	
ジューシー ←-----→ カリット			しっとり ←-----→ マルド	
副材料:		副材料:	副材料:	
		○ きゅうり ピクルス	だ しよ	
料理名: ゆで玉子 と 焼きナス の タルタルソース				

倉橋 俊郎

e-mail kurahusi@poppy.coa.ac.jp

松本料理研究家 FOU* 2007年

専門調理師 資格

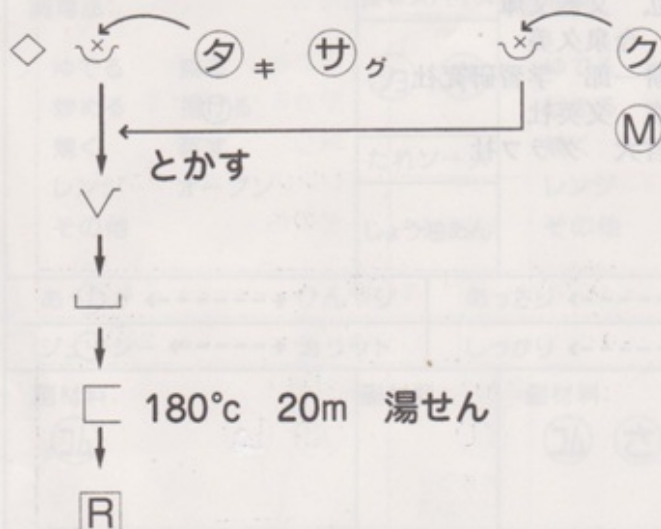
2001-4.1 発行

印刷所 あかこ印刷

29 クレーム・カスナード

☆ タ_キ 3、サ_グ 50g、ク 300cc

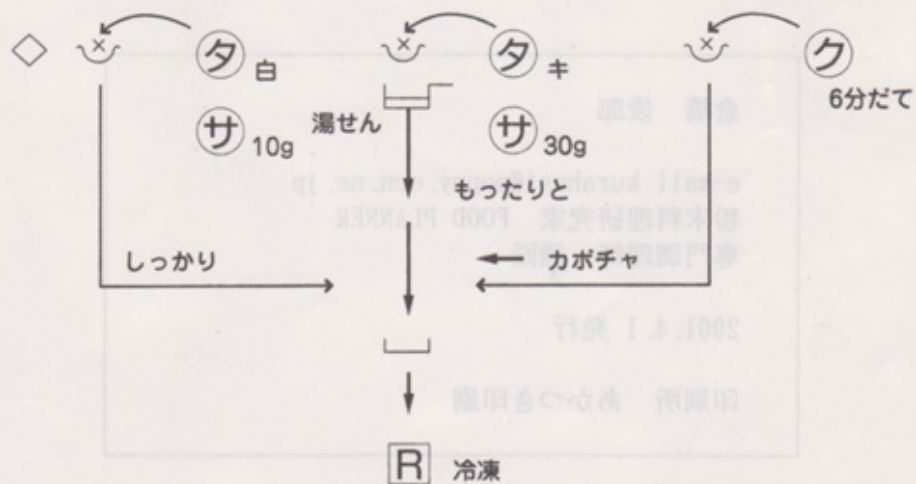
① M 50cc



30 カボチャのアイスクリーム

☆ タ 1、ク 50cc、サ 40g

カボチャパウダー10g



参考図書

◎参考図書

台所仕事学 産児角明 実業の日本社
味つけ入門 和・洋・中 主婦と生活社
シェフシリーズ 中央公論社
NHKきょうの料理 日本放送出版協会
美味しい方程式 野崎洋光 文化出版局
さらに美味しい方程式 野崎洋光 文化出版局
きょうはカレー 中山章子 永岡書店
男のだいどこ 荻昌弘 文春文庫
特選わが家の鍋料理 今泉久美
日本料理のコツ 畑耕一郎 学習研究社
キッチン革命 小林寛 文英社
お料理Q & A 牧野哲大 グラフ社

SUPER料理術

<http://p.booklog.jp/book/58202>

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/58202>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/58202>

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

運営会社：株式会社ブックログ