

レシピ革命



倉橋 俊朗

レシピ革命

「レシピ革命」

たとえば、肉じゃがを作ってみる。

まず、冷蔵庫の中をのぞく。庭に出してある箱の中にじゃが芋や玉ねぎがあるか確認する。キッチン棚の中の調味料を調べる。つまり在庫の確認。

次に、無いものを買に行く。牛肉の薄切りが必要だ。サラダ油が少ないので買ってこよう。それと和風だしだな。仕入れ。

さてメニューを見てみよう。指図書。

[肉じゃが]

☆材料(4人分)

じゃが芋3個 玉ねぎ1/2個 牛薄切り150g サラダ油 (だしカップ2 しょう油大さじ4 砂糖大さじ4)

◇作り方

1. 牛肉は大きめの一口大に切る。じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。玉ねぎはくし型に切る。
2. 鍋に油を敷き玉ねぎを炒める。しんなりしたら肉も加えて炒め、そこにだしカップ2としょう油大さじ2、砂糖大さじ4を加える。煮立ったらアクをすくう。
3. 火が通ったら、牛肉と玉ねぎを一旦ザルに取り出す。
4. ③の煮汁の入った鍋に、じゃが芋を入れ、9分通りやわらかくなるまで煮る。
5. 取り出した牛肉と玉ねぎを戻し、しょう油大さじ2を加えて味を調える。煮汁が少し残る程度に仕上げる。

まず下処理。素材の加工だな。じゃが芋は皮をむいて一口大。

一口大ってゲンコツの半分ぐらいかな。そんなに大きな口じゃないなあ。その半分にするか。水にさらす。なんで水にさらすんだらう。

まあいいや。玉ねぎはくしに切るか。くし？ くしって何だ。

「から揚げについてくるレモンの形よ。和の櫛のかたち」(背中の方から妻の声)

そう言えば昔つげの櫛なんてモノがみやげ物屋にあったな。

牛肉も大きめの一口大。よっしゃあ。

いよいよ調理のスタート。生産工程に入る。

鍋に油をしいて、玉ねぎを炒め、次に牛肉と。

火の強さはどの程度なのだろう。まずは中火程度にしておくか。

玉ねぎはどの程度炒めてから牛肉を入れればいいのか。まあ適当にいくか。

だし、半分のしょう油、砂糖を入れて煮る。

だしは和風だしの素に水を入れればいいのか、カップ2のだしを作るには。だしの箱には何て書いてあるかな。水600ccに小さじ山盛り1杯か。600ccはカップ3だから、ということは400ccだから小さじ2/3程度でいいのか。

しょう油はまず半分なのか。つぎに一旦取り出す？ ザルを用意しなくちゃあ。

ああ、煮汁だけでじゃが芋を炊くのだな。なんでだろう？

「肉に火を通し過ぎると堅くなるからよ」(またまた天の声)

なるほど、こうすると肉が炊き過ぎて硬くならないか。じゃが芋もオレ好みの柔らかさにする
ことができるな。

鍋に牛肉と玉ねぎを戻して、残りのしょう油を加える。なんでわざわざしょう油を分けていれ
るんだい？

「しょう油の香りが飛んじゃうからよ。『さしすせそ』って知ってるでしょう？ 味噌とかし
ょう油の香りを大切にするなら、最後に入れるの」

でました「さ・し・す・せ・そ」。

今はやりの「お・も・て・な・し」みたい。チエツ、笑いがとれないか。まあいいや。

それで少し煮てできあがり、と。製品の完成。

そして盛り付け。検品出荷というところか。

うん、なるほど、なるほど。頭の中で作り方の文章を読み、このように順序だてて組み立てる
。

「ちゃんと後片付け、しておいてね」

はいはい、分かってるっちゅうの。清掃・点検ね。

このように料理はモノ作りといっても過言ではないですね。

モノ作りというと、大概のものには設計図のようなものがあります。

例えば建築の場合、付近見取図、配置図、平面図、立面図、室内展開図、電気設備図、空調換気設備図、給排水設備図、ガス設備図、外構図などなど。

まあ、料理は建築などと比べると、とてつもなく簡単とも言えるでしょうが、何も無い。料理写真などは、付近見取図、外構図といったところでしょうか。

アルゴリズムのフローチャートとか、楽譜もそういう意味では設計図の中に入るかもしれませんね。

さてここで、次の図をごらんください。

これは皆さんの頭の中で組み立てたレシピを図式化したものです。これを見ただけで、今までの説明をご理解していただけるでしょうか？

〔図1肉じゃが〕のフロー図です。

いかがでしょうか。調理記号は調理道具を図案化しているので、一度見ていただいたらすぐ理解できると思います。計量カップの形がカップを表し、スプーンが大きじ、下をむいたスプーンは小さじになります。クリップのようなものは火力を表し、1重が弱火、2重が中火、3重が強火です。Y字の記号はシノア(濾し器)で、横から下に向かっている矢印は、濾したものを後で鍋に返すという処理です。渦に矢印はアクを取る。一番下の皿に逆三角形は盛り付けの意味です。だいたい一度見たら分かっていただけるとと思います。

ちなみに調理記号・料理記号もあわせてご覧いただきましょう。

〔図2、図3〕

私はこのようなやり方で「男の料理教室」を主宰してきました。

料理教室では、1度に4品か5品、同時に作ります。まずホワイトボードに、メニューごとにこのようなフロー図を書きます。

そして料理の説明をし、必要と思われるところは皆さんの前で実演し、時間の配分ですね、どこで時間がかかり、何を先にした方が良いかのアドバイスをして、後は皆さんの自主性にお任せします。

例えば白ねぎのみじん切りと書かれていても、あえて手取り足取りしてデモンストレーションしません。どうしたら処理できるのか、まずは自分で考えてもらって、それでも質問が出るようでしたら、テーブルを回りながら切って見せます。

味に関してもそうです。調味料の分量はレシピには書かれていますが、この肉じゃがの場合でも、じゃが芋3個や玉ねぎ1/2個がどのくらいの重さか書かれていません。ですから、書かれている調味料をそのまま入れても、はたして旨く行くとはかぎりません。

味付けに関しては、レシピ通り入れないで、それより少ない目に押さえ、最後にご自分が味をみて、お好みの味付けに持っていってもらえるようお願いしています。ですから、お味はその班の責任で付けていただいているのです。

テーブルを回っていると、いろんな質問が出てきます。それを処理するのに「鬼に金棒」なのが、白板に書かれたフロー図です。

これを見ると、質問をされた方が、どの料理のどの部分をされていて、そのような質問をなさっているのか、一瞬にして分かります。

教室では4~5品を同時進行で行います。1テーブル5人のグループですから、その方々が手分けしてやられるので、様々な質問が出てきます。

先ほどの肉じゃがにしても、レシピは事細かく書かれているものではありません。玉ねぎを炒めるのはどの程度なのか、これは経験を積んでいけば分かるのですが、そこまで丁寧に書いていませんね。玉ねぎがしんなりする位まで炒めるのが一般的です。と言って炒め足りないのは良くないという訳でもありません。というのは後でだし醤油で煮ますから、そこで少し長めに火を通せばいいのです。

ただ、天の声にもありましたように、薄切り肉は煮すぎると堅くなります。肉が堅くならない程度に煮ればいいですね。

またこのフロー図によるレシピに慣れていただくと、車のバックを位置情報により上から見るように、全体の流れを俯瞰することができるのです。

フローチャートのように、各ステップを様々な形の調理器具で表し、それらの間を矢印で繋いで調理のプロセスを図示化していますので、複雑な手順のなかで、何が行われようとしているのか、どのような道具が必要になるのか、どこでどのように処理された材料の準備がなされているかなければならないのか、ある状態にもっていくのにどの程度の時間がかかるのか、調味料はいつ

どこで必要かなど、視覚的に理解できます。

この図示化の過程で、主材料や副材料、調味料と言ったものがまとめて記載されることとなり、ある程度要素別に分解されます。ですから主材料や副材料、それから調味料を変えることによって、また別の名前の料理を作ることも簡単にできるようになります。つまり自分なりのアレンジを楽しめるということです。

例えば肉じゃがの肉を牛肉から豚肉や鶏肉に変えるだけにとどまらず、冷蔵庫の中にある一品を加えて副材料に足したり、和風だしを中華味に変えたりコンソメにしたりという、このような発想の転換がしやすくなります。

ですから1つの料理を習得すると、3つでも4つでも、それこそ発想力の翼を広げれば、いくらでも膨らますことができます。

また逆に、その料理を構成する必要最低限のモノは何かということを考えるのも大事です。

例えばドレッシングですが、メニューに「レモン汁1/2個分、酢大さじ1、砂糖小さじ1、薄口しょう油大さじ2、赤唐辛子2本、ナンプラー大さじ2、おろしニンニク少々、サラダ油大さじ1、塩コショウ」などと長ったらしく書かれていても、ドレッシングは酢と油と塩コショウがあればできると知っているなら、他の材料はそのドレッシングを特徴づけるためのものだと分かります。

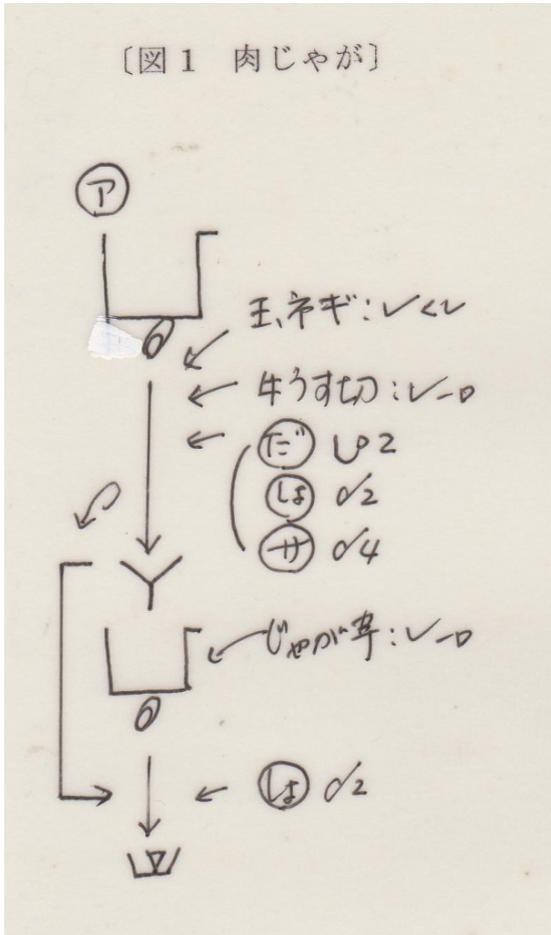
この場合、酢だけでなくレモン汁も酢として加えているんだ。砂糖、しょう油、赤唐辛子、ナンプラー、ニンニクはカッコでくくってしまえばいい。特徴づけるための付属のものだからということになり、理解が進みます。

いつも生徒さんの動きを見ていて思うのですが、鍋を火にかけてさあ始めようという時に、最初に投入すべき食材などは用意しているのですが、その後に必要な材料や調味料、道具などの準備ができていない。中華の場合でもそうですが、鍋に火をかけたなら、全てのものが揃っていないと短時間に炒め合わせることができません。

ですから、スタートラインに立ったらフロー図を見て、すべて用意が出来ているかどうかの確認をされた方がいい。このフロー図はそれに十分耐え得るものです。

図1、2、3

[図1 肉じゃが]



[図2 調理記号]

①②③ 強・中・弱火

✓ カット ✕ みじん切り ㄥ すりおろす 8 絞る

/// 洗う・水にさらす へ キッチンペーパーで水分を取る

〰 ボール 〰^x 混ぜる 〰^{*} ザルに上げる・水けを切る

〰 水に浸ける # 焼く □ オープン ▣ 電子レンジ

h 時間 m 分 s 秒 d 日 □_R 冷蔵庫

□ 鍋・煮る 8 沸とう (ゆ) 茹でる □ 炊く

□ 蒸す ↻ アク取り・ひっくり返す ⊥ 落とし蓋

∩ フライパン・炒める U 中華鍋・炒める ∪ 揚げる

Y シノア・濾す □ タミ・裏ごし ∪ すり鉢・あたる

✕ ミキサー・フードプロセッサー 皿 皿・盛り付け

[図3 料理記号]

♢ 大きじ 15 cc ♢ 小さじ 5 cc U カップ 200 cc

(シ) 塩 (コ) コショウ (サ) 砂糖 (しよ) しょう油 (さ) 酒

(す) 酢 (み) みそ (み) みりん (ア) サラダ油 (バ) バター

(ワ) ワイン (か) 片栗粉 (コム) 薄力粉 (だ) だし (卵) 卵

(コム・卵・パン) 薄力粉・溶き卵・パン粉の順につける

それでは『アンチエイジング料理塾』の1年間のメニューを元に、フロー図による解説をしていきたいと思います。

アンチエイジング料理というのは、順天堂大学の白澤卓二先生が提唱されている健康に生きるための食事の方法で、毎日「食」に関して少しだけ気を配り、健康寿命を延ばしましょうという提案です。

平均寿命というのはご存じのことと思いますが、日本は長寿国のひとつで、女は87才、男は80才です。中でも女性は世界一の長生きになっています。

これに対して健康寿命というのは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。つまりベッドに寝たきりにならないで健康的に生活できる寿命が、女は74才、男は70才です。

差引女は平均13年、男は10年間ベッドに伏せていることになります。

いくら平均寿命が延びたからと言って、寝たきりの状態で10年から13年もの間、家族に迷惑をかけるわけにはいきません。

そのために何をどう食べるか。いくつになっても健康で生き生きと暮らす、そのためのボケない食べ方について勉強し、実践しようというのが、このアンチエイジング料理塾の基本姿勢です。

「長い高齢期を活動的にそして生きがいのある人生を全うするためには、病気の治療や療養の期間をなるべく少なくして、健康に生活できる期間を延ばすことが肝心です。そのためには、高齢期の生活の質を下げてしまう糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病、あるいは高齢期に発症が増えるガン、また介護の原因となる骨粗そう症、関節疾患、認知機能に障害をきたす認知症などの病気を予防することが重要になります。

これらの病気の発症には10年から20年もの無症候期があり、発症前の食生活や生活習慣が病気の発症に大きくかかわっていることが明らかとされています。従って中年期の食生活が高齢期に発症してくる病気の予防にきわめて重要と考えることができます。

今後、平均寿命80才の時代を健康に生き抜いていくために、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、十分な栄養素を日々の食事の中で確保し、カロリーの取り過ぎを予防し、抗酸化食材やフィトケミカル（植物化学物質）を十分に食材に使うことにより、生活習慣病、ガンの発症を予防する時代がやってきます。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・ライフを実践してください」 白澤先生からのメッセージです。

1回目（12月のレシピから）

アンチエイジング料理塾のレシピから見ていくことにします。

1回目(12月のレシピから)

この月のテーマは、初回ですので、ご飯を炊く、だしを取る、包丁の使い方に慣れるというものです。

メニューとしては、〔さつま芋ご飯〕、〔根菜の含め煮〕、〔カレーの煮つけ〕、〔豆腐としめじの味噌汁〕です。

まずは米の炊き方。

◇ご飯の炊き方

【計る】

米は米専用のカップを使って量ります。米をカップにすくってすりきりにすること。米一合の炊きあがりのご飯茶碗に軽くよそって二杯半ぐらい。一人分なら一合で充分ですが、少なくとも二合以上炊いたほうが美味しくできあがります。

【洗う】

最近では米を触っても、ぬかが手につくことがなくなりました。精米技術が向上し、米には少量のぬかしか残っていません。今どきの洗米は「研ぐ」のではなく、「洗う」だけで十分です。また、米は最初に注ぐ水をよく吸うので、ボールにためた水を一気に注ぎ、すぐに捨てましょう。時間をかけると、米にぬかの臭いがついてしまいます。

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。

◎水が少し濁っているくらいですすぎは終了。濁りのもとは米から溶け出したでんぷんなので、水が透明になるまですすぐと、その分、甘みも減ってしまう。

6. ザルにあけて水けをきる。30分程そのまま置く。

【なじませる】

米は洗ったら30分前後ザルにあけて水分がなじむのを待つ。こうすることでふっくらとした炊き上がりになる。

水に漬けておく方法もある。これだと粘りがでてもちっとした食感のご飯になり、和風のおかずにあう。ただ浸水時間をきっちり30分計り、水分量は米と同量とすること。

【水分量】

水の量はお米に対して約1割増しが基本です。乾燥して古くなったお米はもう少し水を足すようにすること。

教室では今回が初回なので、料理が初めての方もいらっしゃいます。ですから、1カップは200cc、1合は180cc。大きじは15cc、小さじは5cc。まずここから説明します。

今回はさつま芋ご飯ですので、いわゆる炊き込みご飯の作り方の基本を説明します。

米：水：しょう油：酒の割合が10：10：1：1であるという基本をまず覚えてもらいます。この割合で大概の炊き込みご飯は出来ます。先に具に味を付けてから炊く方法もありますが、まずは10：10：1：1を覚えてください。今回はご飯に色を付けたくないの、しょう油を塩に代えていますが、基本は上記の割合ですとすることで、実際に炊飯ジャーで炊いてもらいます。

次はだしの取り方です。

〔豆腐としめじの味噌汁〕

かつおと昆布で美味しいだしをとります。材料は4人前を基本にしています。この分量だと、昆布10g、かつお節20g、味噌大きじ3、水カップ4です。1・2・3・4。覚えやすいですね。昆布の10gがどの程度のものか、かつおの20gがどれほど見た目たくさんか、実際に計ってもらいます。味噌も大きじですり切り計って、それが3杯だとどれくらいの分量になるのか、まずは体験です。

昆布は水から入れます。鍋に水を入れて昆布を加え、弱めの中火でじっくりと温度を上げていきます。というのは、昆布は60℃位で旨みの素であるグルタミン酸が一番出やすいとされています。ですから、その温度帯を長くキープした方が美味しい昆布だしが取れるということです。(できたら1時間ぐらい)

80℃以上ではもう旨みがでてきません。それにいやな匂いが出てくるので、沸騰前に引き上げるというのは、調理科学にのっとっています。

かつおは85℃でイノシン酸がでてきます。ですからここでは、かつおをボールに入れておき、昆布を取りだしたお湯をそこに注ぎます。ちょうど美味しいお茶を入れる時のように、一呼吸冷ましたお湯で、かつおの旨みを抽出しています。

いいかつおと昆布が手に入った場合の最良の方法です。まず一番いい方法を知ってもらって、だしのうまみがどんなものであるかを理解してもらい、その後は状況に応じて崩していけばいい

のです。一番おいしい方法をまずは知って置くことも必要でしょう。

みそを溶き入れたら沸騰させません。調味料の順序で、「さしすせそ」と言うのがありますが、「せ=しょう油」や「そ=味噌」は最後に入れます。これは香りを逃がしたくないからで、最後に持っていきます。カレーの最後にガラムマサラを入れて香りを補充するのと一緒にですね。

では〔豆腐としめじの味噌汁〕のフロー図を見てください。

〔図4豆腐としめじの味噌汁〕

水と昆布を入れた鍋から左に出ている矢印は、昆布を取り出すということを示しています。

濾し器にはキッチンペーパーを敷いて濾します。

今回具は豆腐としめじですが、いろんな食材が入ります。季節に応じていろいろ試していただければ結構です。根菜類などは先に下茹で(もしくはだしの中で煮る)しておけばいいです。肉や魚も湯通ししておけば、上品な味になります。

味噌汁としていただく場合は、具は2種類ぐらいが適当でしょう。香りづけとしてのネギはお味噌に良く合います。その他みつばや柚子など、季節の香りを楽しんでください。

レシピいかがですか？ フロー図分かり安いですでしょうか？

もう一つ。次は〔カレイの煮つけ〕です。

〔図5カレイの煮つけ〕

白身の魚を炊く煮汁はいろいろありますが、この煮汁はわりとあっさりとした味付けです。だしとしょう油とミリンが6：1：1ですね。4：1：1もしくは2：1：1で煮る人もいます。濃い味付けだと強火で一気に炊き上げます。今回はカレイなので、上品にあっさりとした仕上げになります。

ここではフライパンにオーブンシートを敷いて煮ました。実が柔らかいので、後で取り出しやすくするためです。

霜ふりという作業は、新鮮な魚なら必要という訳ではありません。

鯖を切り身で買われた場合は、やはりされた方がいいでしょう。そして濃い目の煮汁で炊いてください。

牛蒡は皮をこそげ過ぎないようにしてください。皮の近くに香り成分がたくさんあるようです。また水に浸けるとアクがでますが、これもポリフェノール的一种だそうで、アクも味の内という感覚でお願いしています。

落とし蓋をして、紙ぶたでもけっこうですが、中火で煮ていきます。落とし蓋をするのとしいないのでは、火の通り方がかなり違います。落とし蓋だと、煮汁が蒸発することなく熱を伝えますので、短時間で煮上がります。鍋蓋だけだと、煮汁がいったん蒸発して水蒸気が溜まって落下するため、表面部分が薄味になります。臭いが出るような煮物は、蓋をしない方がいいです。

時々アク取りをしてください。くるっと下を向いた矢印は、アク取りです。

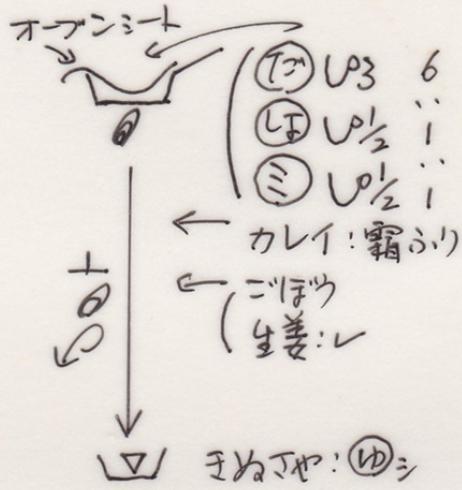
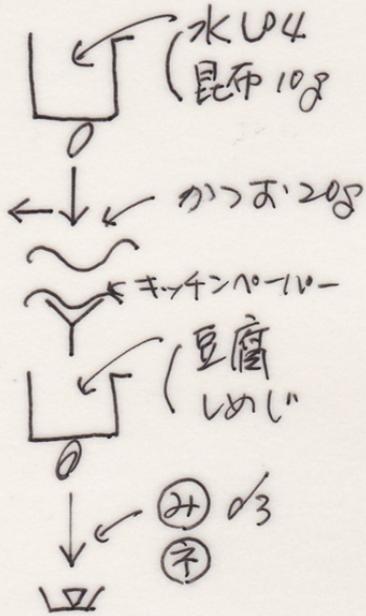
絹さやはさっと塩茹でします。この塩は1%と覚えてください。さっと茹でて冷水に取れば、鮮やかな緑を保てます。

この絹さやは飾りです。筋を取った後、長さを揃えて切って置けば、見た目がグーンとアップします。ちょっとした気遣いですね。お家と料理屋の差は、こういうところでしょうか。

〔根菜の含め煮〕は、だしと淡口しょう油とミリン、8 : 1 : 1で炊きました。この煮汁はいわゆる八方だしという割合です。いろんな野菜の煮物に重宝するので、八方美人から取ったようです。

[図4 豆腐としめじの味噌汁]

[図5 カレイの煮つけ]



2回目（1月のレシピから）

2回目(1月のレシピから)

今回はもう一度ご飯を土鍋で炊きました。蓋のある容器で炊くことで、火の加減を理解してもらいます。一度実際に鍋で炊いてみたら、もうご飯に関して何も恐れることはありません。ここではしっかり時間を見て、温度管理に注意をむけていただきました。

フロー図は簡単なので剋愛します。その代わりに、火の調節の具合と温度の推移をグラフにお示しします。

〔図6炊飯時の火の取り扱い〕

〔図7炊飯時の温度推移〕

米は洗ってザルに上げ、30分置いておきます。水の量は米の分量の1割増しです。

他のメニューは〔肉じゃが〕、〔千切りキャベツの柚子胡椒ポン酢〕、〔かきたま汁〕、〔昆布の佃煮〕です。

〔肉じゃが〕は先に例として上げたものと同じです。〔千切りキャベツ〕は包丁に慣れていただくためにメニューに加えました。切り方などは文章で書いてもなかなか分かりづらいです。やはり見ていただくのが一番ですね。ドレッシングもポン酢に柚子胡椒を混ぜた簡単なものにしました。

千に切ったキャベツを水でさらしてパリッとさせ、しっかりと水を切って皿に盛り、先ほどのポン酢柚子胡椒であえて、削り節とごまを混ぜたものです。

〔かきたま汁〕は、1回目にしたようにだしを取り、味付けをして水溶き片栗粉でとろみをつけ、玉子を溶きいれて、みつばに生姜汁を加えたものです。

〔図8 かきたま汁〕

おつゆの量は一人カップ1としています。小ぶりのお椀の分量ですね。ここでのポイントは、水溶き片栗粉も溶き卵も汁が沸騰してから入れるということです。まず水溶き片栗粉でとろみを付けてから、糸のように溶き卵をたらしてゆっくりと混ぜます。こうすることによって、適度にふんわりと固まった卵が浮き上がってきます。温度が低いと、汁が濁ります。また絶対に片栗粉を粉のまま熱い汁に入れしないでください。粉だけが固まってダマになり、汁に溶けるといことはありません。水溶き片栗粉は、水と片栗粉が同量で結構です。適当なとろみをつけるのに、水溶

き片栗粉がどの程度いるかは、実際にとろみ付けをして経験値で覚えてください。少し多めに作って置いて、残ったら冷蔵庫で保管することができます。

次は〔昆布の佃煮〕です。だしをかつおと昆布で取った後、残った昆布を捨てるのは忍びないと感じる方が多いようです。そこで昆布の佃煮を入れました。

他の料理教室でも、残っただし昆布を自主的に回収して、佃煮を作ってくださいる方がいます。私の教室では、こういう行為は大いに歓迎すべきこととして、奨励しています。メニューにないものを、そこにある素材と調味料を使って、美味しく作ろうとする積極性と創造力、モノをもったいないとする精神、そう言ったものは、人間生きて行く上での活力になると思います。

〔図9昆布の佃煮〕

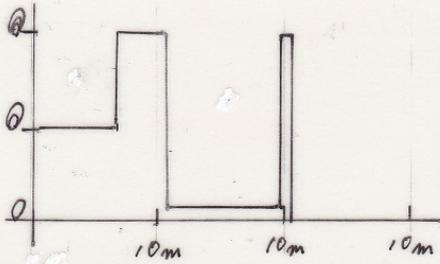
このレシピには乾燥したカット若布を砕いて入れています。なければ別に無くてもいいものです。

味付けは砂糖と醤油が1：1ぐらいと大雑把に覚えておけばいいでしょう。砂糖+みりんとしょう油の割合が、ということです。さが酒で、サが砂糖なので、間違えやすいですが注意してください。

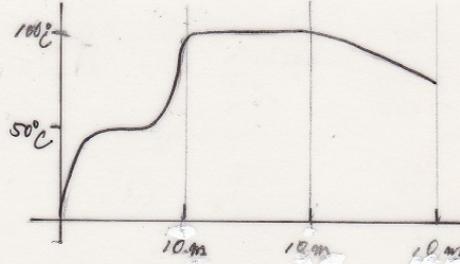
しっかりだしを取った後の昆布なら、柔らかくなっているので、さっと仕上げることができます。煮汁がなくなったらOKです。

図6、7、8、9

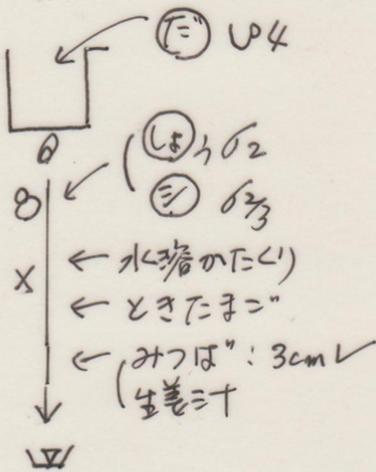
〔図6 炊飯時の火の取り扱い〕



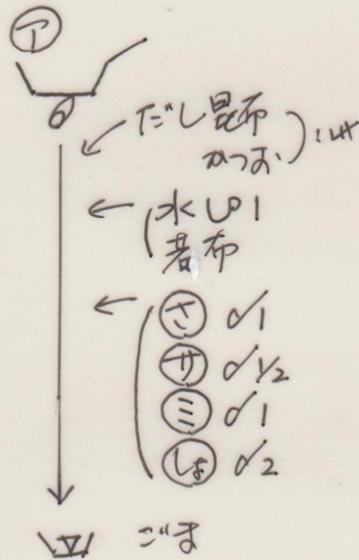
〔図7 炊飯時の温度推移〕



〔図8 かきたま汁〕



〔図9 昆布の佃煮〕



3回目（2月のレシピから）

3回目(2月のレシピから)

さて今回はフライパンの振り方と玉子の扱い方です。内容としては、〔キャベツとアンチョビのパスタ〕、〔牛蒡の洋風きんぴら〕、〔オムレツトマトソース〕、〔茹で卵とブロッコリーのチーズ焼き〕です。

えっ、いきなりオムレツ？と仰天なさることはありません。出し巻きと一緒に、コツを覚えれば2、3回でできます。(恐らく)

まずはパスタですがその前に、レンジの上で臆することなくフライパンが振れるように、振り方の練習をします。フライパンに塩を入れて、塩が波立つように手首を返ししながら腕を引いて返します。塩がこぼれないように連続して振れるようになるまでコツをつかみます。左手で出来るようになると、次は右手でもできるように練習します。

では今回は作り方を文章でお示しします。

〔キャベツとアンチョビのパスタ〕

○材料(2人分)

キャベツ200g アンチョビペースト10g パスタ1.4mm160g ニンニク1かけ
赤唐辛子2本 オリーブオイル パセリ

◇作り方

1. ニンニクはみじん切りに、赤唐辛子は半分に割って種を取る。キャベツは芯を取り一口大のざく切り、パセリはみじん切りにする。
2. 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を一つまみ入れる。これにパスタをばらして投入。少し混ぜて麺同士がくっつかないようにする。ふつふつと湯が笑う程度の中火にする。
3. フライパンにニンニクと唐辛子を入れ、オリーブオイルを大さじ2程入れて弱火にかける。強火にするとニンニクが焦げてしまうので注意すること。これにアンチョビペーストを入れて火を止める。
4. 茹であがりの少し前にキャベツを入れて、一緒にゆでる。パスタはソースであえて食卓に運んだ時点でベストの状態にもっていく。
5. 一気にザルにあける。ただし茹で汁を少し取って置く。
6. ③のフライパンを温めパスタを入れてあえる。茹で汁、塩コショウで味を整え、オリーブオイルを回しかける。フライパンを傾けて、少しソースが底に溜まるような状態にする。

7. 皿に移し、パセリを散らす。

文章で書くところのようになります。

これは2人前の材料なのでご注意ください。

これをフロー図にすると以下のとおりです。

〔**図10**キャベツとアンチョビのパスタ〕

パスタを茹でながら、ソースも作っていきます。パスタを茹でる場合は1%の塩を入れます。キャベツはパスタが茹であがる時間を見計らって、途中で入れます。(パスタを引き上げる2分前)

香りづけのニンニクはみじんに切ります。赤唐辛子は半分に割って種を取ったもの。辛いのが好きな方は種を取ってから小口に刻むといいです。

フロー図のアンチョビを入れてから矢印の下に横線がありますが、これはここで火を止めるを意味します。その下の点線の矢印はそのままの状態で置いていることを示します。茹であがるまで少し時間差があるからです。パスタが茹であがったらまた火を付けて、中火で炒めます。塩コショウ、オリーブオイルで調味して、茹で汁も加えてからめます。

文章による説明では、流れが直線的ですが、フロー図にすると平面的に理解できると思います。

今はまだ文章による説明が主で、フロー図が従になっていますが、これがもっと理解されるようになれば、フロー図とそれの補足説明だけで理解していただけたらと思います。

この教室はアンチエイジング料理塾なので、素材の効能などをメニューに付けたしています。たとえばこのパスタ料理では、このように記載しました。

〔キャベツとアンチョビのパスタ〕

キャベツには、ビタミンC、ビタミンK、葉酸などのビタミンや、カルシウム、カリウムなどのミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。またキャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃や十二指腸などにおける抗潰瘍作用があり、潰瘍の予防や治療に非常に高い効果があるそうです。トンカツにはキャベツの千切りが良く合いますね。この組み合わせでしっかりとキャベツを食べる事で、トンカツの脂っぽさで胸やけを起こす事も少なくなります。胃が弱っている時には積極的にキャベツを食べるようにすると胃が楽に感じます。

アンチエイジングという概念は、健康寿命をのばしてそれを平均寿命に近づけるために、活性

酸素という身体にダメージを与える物質を除去して、高齢期の生活の質を下げってしまう生活習慣病やガン、骨粗しょう症、認知症などの病気を予防していこうというものです。

注目すべきは野菜や果物の中に含まれているフィトケミカル(植物由来の化学物質)です。これらは抗酸化作用や抗腫瘍作用も認められます。

これらを上手く料理に使えば、様々な疾患を予防する食事を組み立てることが可能になり、また食材の知識を持っていると、自らの健康を増進させることが可能となります。

植物は外敵から身を守るために移動することができません。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、宇宙線のような放射線からも自分自身を守らなくてはならないのです。その中でも最も大切なものは種です。遺伝情報が書き込まれたDNAは、酸化ストレスにたいへん弱い特性をもっています。だから酸化してさびついたDNAでは子孫を残せないことになり、その系統自体が危機に晒されることになります。

そこで、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。

それに酸素自体は植物が作り出したものです。必要があって作り出したものではなく、化学変化の結果必然的に出てくる老廃物です。ですから植物はこの老廃物をうまく手なずけるため、さまざまなフィトケミカルをそれぞれのやり方で作り出したのだと思われます。

人間がお酒を飲んで、その有害な老廃物であるアセトアルデヒドをうまく分解することができるように。

さてメニューにもどって、オムレツですが、やはりこれはいくら言葉で説明しても分かりにくいと思います。眼で見てもらうのが一番。

「百聞は一見にしかず」ですね。でもこれを読んでくださる方のために、コツを3つお伝えしましょう。

その**1** 火は強火で充分フライパンを温める。

その**2** 卵をフライパンの中で攪拌するとき、表面に玉子のとろみがまだ残っている状態で混ぜるのを止める。

その**3** フライパンの柄を叩く時、柄に対して直角ではなく、30度の鋭角で叩く。

以上、この文章を読んでオムレツを作ったあなたは天才です。

教室では生徒さんに卵を10個渡して、まずは見てもらって練習、次にコツを聞いて練習、そしてあと3回、うまくいくまで練習してもらいます。これでできる人はできます。まあ、あたりまえ

でしょうが。

次は〔茹で卵とブロッコリーのチーズ焼き〕に移ります。

〔図11〕のフロー図を見てください。

お皿の形で耐熱容器を表しています。耐熱容器に入れる順番は、まずブロッコリー、茹で卵、しめじを並べ、その上から長芋のすりおろしを流し、その上にチーズを散らします。200℃と書いているのはオーブンを意味し、7～8分焼いてできあがりです。

ここでちょっと茹で卵の科学です。

新鮮な茹で卵がむきにくい訳

新鮮な茹で卵はむきにくいだけでなく、白身がボソボソになります。これは産まれたての卵の白身にはCO₂がたくさん含まれているからです。加熱するとCO₂が膨張し、白身が押し付けられて薄皮に張り付いてしまうため、殻をむきにくくしています。そしてもっとひどい時は、CO₂が膨張しすぎて、ゆでている間に殻にヒビが入って白身が飛び出るといった失敗が起こるのです。またCO₂を含んだまま固まった白身は穴だらけになり、もろくてボソボソした食感になってしまいます。さらに、酸性のCO₂は、白身のたんぱく質を変化させるため、食感をよりボソボソにしてしまうのです。

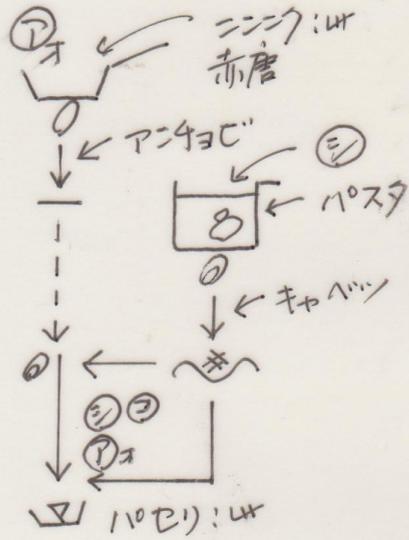
ではむきやすい茹で卵の作り方。それは卵の鮮度を落とすこと。産みだての卵を1～2週間冷蔵庫で貯蔵し、わざと鮮度を落としてから茹で卵を作ればいいです。殻には卵が呼吸をするために気孔と呼ばれる小さな穴があいていますが、時間が経つとこの穴からCO₂が抜けるため、古い卵は殻がむけやすくなるのです。

ついでに温泉卵の作り方、簡便な方法。

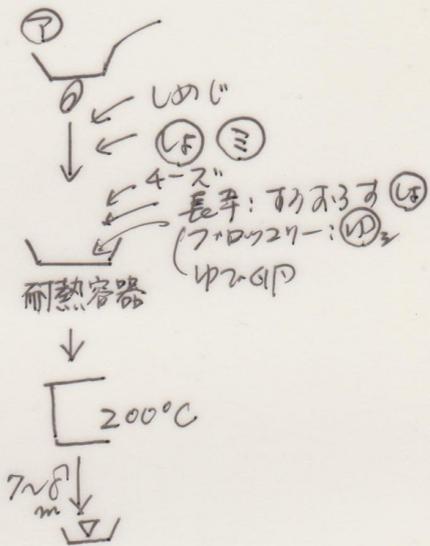
用意するのは、カップ麺の容器です。カップヌードルが形的に適しているようです。ふたはついているほうがいいです。あとは、卵。容器一つに対して、卵1個です。それと、熱湯です。まず、卵をカップ麺の容器に入れます。熱湯を注ぎふたをします。そして、20分待ちます。これでおいしい温泉卵ができます。20分待てるかな？

卵の固まる温度は、黄身は65～70℃、白身は75～78℃です。卵を70℃のお湯に10～15分入れておくと、卵白も卵黄も半熟のゆで卵ができますが、25～30分たつと、卵白は半熟、卵黄は固まった状態の半熟たまご、いわゆる温泉卵ができあがります。67℃で25分がベストです。

[図10 キャベツとアンチョビ
の Pasta]



[図11 茹で卵とブロッコリー
のチーズ焼き]



4回目 (3月のレシピから)

4回目(3月のレシピから)

冬の男の**秘**かなまかないと題して、鍋料理をしてみました。ピリ辛常夜鍋のメニューです。

[ピリ辛常夜鍋]

ほうれん草の代表的な栄養素と言えば鉄分とβ-カロチンです。鉄分は100g中3.7mgとほぼ牛レバーに匹敵するほど含まれており、貧血防止に虚弱体質の人に有効です。β-カロチンは、抗酸化作用により活性酸素の働きを抑制、ガンの予防のほか肌の老化を防ぐ美容効果が期待できます。またほうれん草には、体内に蓄積されたナトリウム（塩分）を排泄し、高血圧を防ぐ効果があるカリウムや、便秘の改善、糖尿病の予防に効果的な食物繊維も多く含まれています。

さらにほうれん草にはビタミンA、B群、Cもバランス良く含まれ、のどの粘膜を丈夫にし細菌感染を防ぐ働きから、かぜの予防にも最適です。

春遠からずと言えどもまだまだ寒い日がつづきます。ポパイではないですが、ほうれん草の薬効に期待したいと思います。

○材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り)400g ほうれん草2ワ 豆腐1丁 白ねぎ1/2本 生姜1かけ
ニンニク1かけ 鶏スープカップ7 酒カップ1½ ごま油大さじ1½
たれ(ポン酢しょう油カップ1 青ねぎみじん切り4本 炒りごま大さじ1 ラー油)

◇作り方

1. ほうれん草は根元をよく洗い、切り落とす。豆腐は一口大に、白ねぎ、生姜、ニンニクはみじん切りにする。
2. かつこ内のたれの材料を混ぜあわせる。
3. 土鍋にごま油を熱し、白ねぎ、生姜、ニンニクを入れて炒め、薄く色づいたら酒、スープ、塩少々を入れて煮立てる。
4. これに豆腐、ほうれん草、豚肉を入れて煮ながら、たれにつけていただく。

フロー図も合わせて見ていただきたい。

[図12] ピリ辛常夜鍋です。

鍋はいろんな食材をことごとく汁ごと食べることができます。

外食頼みでは栄養のバランスがどうしてもおぼつかないこともあります。

それならいっそ1週間、一人鍋を作ってみてはいかがでしょうか。一人用の土鍋で炊く一人鍋は、身体もす早く暖まって値段もお安くまさに一石3鳥です。

土鍋は急激な熱変化に弱いので、最初香味野菜を炒める時は、弱火にしてください。それと火にかける時、鍋のお尻が濡れていないかの確認を。

鍋には主菜の肉や魚と、その倍の副菜の野菜。だしは1カップぐらいにして味の決め手は味噌などの調味料。メに雑炊として味わえば、汁に溶けだした微量栄養素もとれて、完璧なバランスになります。たとえば月から金曜日は日替わりで。

〔四川辛々芝麻鍋〕

○材料 豚ひき肉 キャベツ もやし 小松菜 鶏がらスープ 豆板醤 ごまドレ

◇作り方のポイント

豚ひき肉は沸騰したスープの中へつみれとして加える。

〔ねぎま鍋〕

○材料 まぐろ 豆腐 ねぎ めんつゆ 山葵

◇作り方のポイント

具をあげた後、ご飯を入れて山葵を溶きいれてもよい。

〔明太子鍋〕

○材料 たら 明太子 豆腐 小松菜 ねぎ 昆布

◇作り方のポイント

明太子をしょう油小さじ1、酒小さじ2、塩少々、片栗粉小さじ1/2と良く混ぜ合わせ、沸騰したところに入れて、とろみがついたら他の食材を入れる。

〔鮭の石狩鍋〕

○材料 鮭 ねぎ 味噌

◇作り方のポイント

鮭に小麦粉をまぶして油で炒めて置き、これを鍋に入れる。

〔ぎょうざ鍋〕

○材料 餃子 ベーコン キャベツ 小松菜 ポン酢

◇作り方のポイント

ポン酢はつけダレとして使う。

美味しい鍋を作るには3つの鉄則があります。簡単に作れて洗いものもさほど出ず、栄養バランスも取りやすい。しかも最期まで熱々をいただける。しかし唯一の難点はマンネリ化。

①鍋の基本

昆布だしをベースにする。水(一人カップ2)+昆布(5cm角)を加え、加熱すればベースのだしの完成。和洋中の鍋に使える。昆布は最後まで入れっぱなしでもかまわない。

②火加減と具の扱い

蓋はせず、中くらいの弱火で沸騰直前の温度を保つ。一度に具材を入れ過ぎないのもコツ。具が鍋の中で踊る程度がよい。

③さじ加減

しょう油や塩、味噌の味付けは薄めを心がける。素材の持ち味を殺さないためだ。よせ鍋なら淡泊なすまし汁程度。タラなどの塩気の強い具を使う時は、特に塩分を控える。

ここでまとめとして鍋の要素分解を示しておくことにします。

具 ・魚介類 牡蠣、タラ、鮫鱈、カニ、鮭、蛤、魚介練り製品など

・肉類 豚、牛、鶏、肉団子、ソーセージなど

・野菜 葱、ニラ、えのき、春菊、白菜、しめじ、椎茸、キャベツ、もやし、水菜、小松菜、玉ねぎ、じゃがいも、人参など

・その他 豆腐、麩、うどん、玉子、しらたき、ラーメン、餅など

汁 ・しょう油 すき焼き、おでん、うどんすき

・味噌 ふろふき、土手鍋、石狩鍋、カニチゲ

・スープ ブイヤベース、エスニック鍋、シチュー、フォンデュ、粕汁

・水 水炊き、しゃぶしゃぶ、ちり鍋、

薬味・酢 ポン酢、すだち、カボス

・ごま ごまだれ、いりごま

・野菜 葱、にんにく、大根卸し、みつば

・辛味 辛子、もみじ卸し、生姜、豆板醤

・その他 玉子

鍋に関して素敵な記事があったのでここで紹介します。

小鍋立

『亭主を鍋狂いに仕込んで一番得をするのは女房である。まだ結婚前の娘もこのことを肝に銘じておくべし。』

鍋物なら面倒な料理の苦労がない。鍋の材料さえ買ってあれば、最初から最後まで同じ食卓で、自分も一緒に亭主と飲み放題の食べ放題。おまけに洗いものも簡単、簡単。ことにお勧めは「小鍋立」だ。

本来、鍋は大勢でにぎやかにワイワイ・ガヤガヤが楽しいもの。一つ鍋を囲んでみんなで同じものをわかち合う情景には、平和と幸福がある。言葉にださなくても通じ合う信頼がある。鍋は囲む人間をみんな一つにする。それが鍋の鍋たる所以だが、小鍋立だけはちょっと趣が違う。

「これはわけありの男女が四畳半でひっそりとやるものなんだよ。だから道具立ても粋に。材料

もせいぜい二種。ごたごた入れたら大衆割烹の寄せ鍋になっちゃうからな・・・」

とは、わが亡師・池波正太郎からの請売りである。鬼平師匠から教わった小鍋立の極知といえば、やはり「蛤鍋」だろう。

小ぶりの洒落た土鍋に昆布一枚を敷き、塩をパラパラと振り、水ではなく酒をはって煮立たせ、蛤を一つ入れて、口が開いたらすかさず食べ、また一つ入れて、口が開いたら、「ほら、今度はお前だ・・・」というようにやるのが小鍋立の定法と教わった。同じ酒をさしむかいで酌み交わし、鍋にもたっぷり飲ませる。これが秘訣だ。料理用と称する安酒を使うくらいなら小鍋立などしないこと。

それにしても不思議だねエ。たとえ相手が古女房でも、蛤と三つ葉で小鍋立をやると部屋の空気がなんとなく艶っぽくなる。不思議だねエ・・・。』

色っぽい風情が目につかぶ、鍋を真ん中に置いた情景。今晚は鍋にしてみますか。

それはさておき、他のメニューとしては〔茶碗蒸し〕と〔春の散らし寿司〕です。

〔茶碗蒸し〕はやはりだしの味です。ここではじっくりと美味しいだしを取りたいものです。

卵は1個50gとして扱います。茶碗蒸しは卵50gを1として、3までつまり150ccまでだしが入ります。茶碗蒸しは卵とだしが1：3です。この方法で行くと、卵豆腐は1：1、出し巻き卵は逆に3：1です。

こうして覚えて置くと覚えやすいですね。

茶碗蒸しのレシピも書きます。フロー図〔図13〕とともにご覧ください。

〔茶わん蒸し〕

○材料(4人前)

昆布10g 削り節20g 水カップ3 卵2個 鶏もも肉30g エビ4匹 かまぼこ4枚 椎茸2枚 ぎんなん水煮8個 みつば少々 柚子

(塩ひとつまみ みりん小さじ1/2 淡口しょう油小さじ1/2)

◇作り方

1. だしを取る。まず昆布だしをじっくりと取り、昆布を取り出して削り節を加えキッチンペーパーでこす。
2. 鶏もも肉は2枚にそぎ切りにし、淡口しょう油少々を振って揉む。エビは殻をむいて背ワタを取り、2つに切る。カマボコは半分に切ってさっと熱湯でゆでる。椎茸は軸を取って薄切りにし、水につけて絞る。ぎんなんは指先で軽くつぶす。
3. ボールに卵を割り入れ、①のだし280ccとかっこ内の調味料を入れて混ぜ、濾しておく。
4. 茶碗蒸しの器に下処理した②を入れ、③の卵液を入れて軽く混ぜ、泡を除いて、ラップを

する。

5. 蒸気の上上がった蒸し器に④を入れて15分程中火で蒸す。
6. 茶碗を揺らしてみても固まっていればOK。ラップを取ってみれば、柚子の皮を乗せていただく。

茶碗蒸しを蒸す際に、器にラップをしてから蒸してもらっています。こうすると火のあたりが柔らかくなるので、はじめての方でも失敗なく楽に出来ます。

〔春の散らし寿司〕は、彩りを考えて、まぐろのツケの赤、菜の花の緑、茹で卵の黄身を裏ごした黄色、そして長芋をチョウチョの型に抜いた白と、華やかさを盛りこみました。

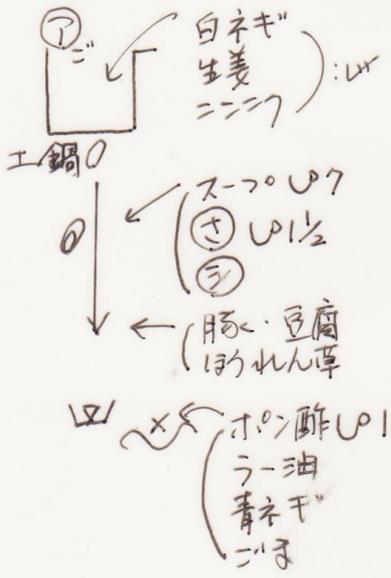
ツケというのは、同量のしょう油とみりんにまぐろを漬けこんだものです。

米は同量の水で炊き、炊き上ったらすぐにすし酢を混ぜ込みます。すし酢は酢が小さじ5、砂糖が小さじ4、塩が小さじ1で、少し甘めにしています。米1合に対してすし酢は小さじ2程度必要です。

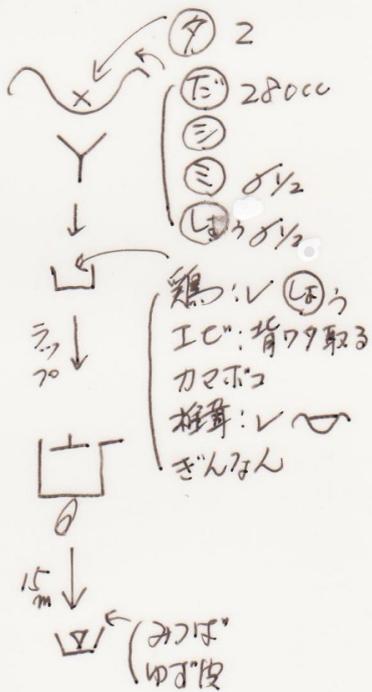
この時はすし飯の中に、生姜や青じその刻んだものと白ごまを混ぜました。

お寿司は包容力の大きい料理ですので、いろいろ混ぜ込んだりトッピングしたりして楽しんでください。何でもアリの料理ですね。

〔図 12 ピリ辛常夜鍋〕



〔図 13 茶碗蒸し〕



5回目（4月のメニューから）

5回目(4月のレシピから)

春だ、桜だ、お花見弁当。これが今月の課題です。道具屋筋で弁当箱を調達し、ビールを持っていざ公園へ。

内容は、〔豆ごはん〕、〔菜の花の辛子和え〕、〔人参と鮭のマヨネーズ和え〕、〔鯖の照り焼き〕、〔鶏の照り焼きごま風味〕、〔はちみつ入り卵焼き〕。その他彩りにミニトマト、パセリ、フルーツとしてオレンジ、そしてお漬物です。

食材が全て整ったら、各人で弁当に詰めてもらいました。やはりこういうモノには個性がでるようで、まあ概して皆さん詰めすぎなんですけれど、それはそれなりに美味しそうに見えました。

ここできれいに詰めるためのポイントをいくつか押さえておきます。

- ・海の幸・山の幸で季節感を出す
- ・彩りよく詰める
- ・桜にちなんで遊び心で
- ・腐りにくい料理法で
- ・味が移らないよう余分な汁けはあらかじめ切る
- ・小さな器や葉などで仕切りをする
- ・ご飯は食べやすいように形を整える
- ・隙間ができたなら絹さやなどでずれないように工夫する

〔菜の花の辛子和え〕をご説明します。まずフロー図〔図14〕を見てください。簡単なので、文章による説明はつけません。

菜の花は軸の堅い部分を除き、半分に切って熱湯で塩茹でします。葉もの野菜は必ず沸騰したお湯に入れてください。塩の量はだいたい1%強です。

ほうれん草などの葉もの野菜が緑色をしているのは、葉緑素という色素を含んでいるからです。この葉緑素は水には溶けないけれど熱には弱く、熱せられると色が飛んでしまいます。ゆでたらすぐに冷水に浸けて冷やすのは、色あせを防ぐためなのです。塩を加えるのは、塩の成分であるナトリウムには、葉緑素と結びついて色を変わりにくくする作用があるからです。ほうれん草だと2%程度加えます。

今回の菜の花は冷水で冷ましませんでした。おか上げと言って、ザルに上げて、あおいで冷まします。なぜこのようなことをするかと言うと、食材に水分を含ませたくない場合に使います。

この場合も茹であがった菜の花を、しょう油と溶き辛子で和えるだけですから、余分な水分はできるだけ排除したいからです。

料理を旨くするコツは、余分な水分を除くこと。これ鉄則です。

次は〔鯖の照り焼き〕です。まず3枚に下ろす練習からします。魚体の構造を白板に書き示し、骨の成り立ちがどのようになっているのかを知ってもらいます。特にひれを支える骨と中骨から伸びる骨がくっついていないので、始めのうちは力余って骨の向こう側に包丁が入ってしまうことがよくあります。それを防ぐために、背びれの手前に先に切れ目を入れておきます。そうして腹側から背に向けて卸していきます。

焼き魚はここまでの処理で焼いていくのですが、今回はさばき方の練習ということで、さらに腹骨をそぎ取り、小骨を骨抜きでぬいてもらってから調理にかかりました。

フロー図〔図15〕をごらんください。

煮汁は酒としょう油とみりんがだいたい1：1：1です。砂糖が入って、ちょっと甘みが勝っています。お弁当のおかずですので、ちょっと濃い目に味付けしました。

そして煮汁は煮立ててから入れること。少しでも生臭さを出さないためのポイントです。生姜の薄切りを入れてもいいですね。

ここで注目していただきたいのは、しょう油という調味料の偉大な力です。刺身にしょう油をつけると生臭さが消えますが、これはアミノ酸由来のメチオノールが食材の臭い成分に吸着し、消臭するからです。このような調味料は他にそうありません。

日本人が魚料理を好むのも、寿司や刺身で生の食材がいただけるのも、しょう油のおかげです。西洋料理では白身の魚しか使わないのを見ても分かるでしょう。ツナやサーモンは別にして。使わないのじゃなくて、使えないのです。

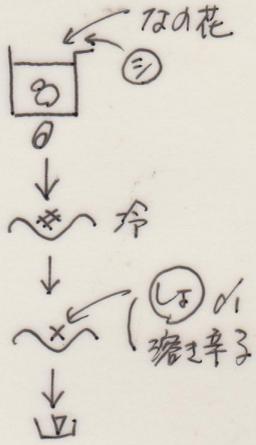
さてメニューに戻って、ここでは一旦煮た鯖をそのまま冷ましてから、さらにフライパンで焼いています。表面の水分を飛ばして焦げ目をつけるのと、弁当ですので日持ちをよくするためです。

次は〔鶏の照り焼きごま風味〕ですが、ここでは鶏に小麦粉を振ってコーティングしてからフライパンで炒めました。いわゆるムニエルですね。

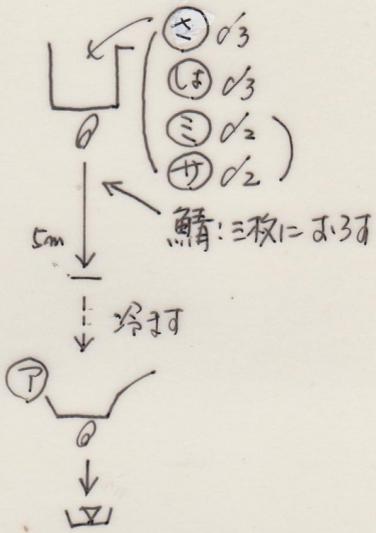
ムニエルという調理法は主に魚料理に使うのですが、こうすることによって、中までなかなか味がしみ込まない鶏肉を、表面で味をしっかりキープしようとしています。鶏肉にしっかり火が通ったら、しょう油とみりんだいたい1：1の濃い味付けでからめます。

そして最後に〔はちみつ入り卵焼き〕。いきなり出し巻きを焼くのはむつかしいので、まずは卵焼きで練習です。はちみつが入っているのでこげ付きやすいので、できるだけ手早くとは言っていたのですが、やはりしっかり焦げていました。まあこれもご愛嬌でしょうか。

〔図 14 菜の花の辛子和え〕



〔図 15 鯖の照り焼き〕



6回目（5月のレシピから）

6回目(5月のレシピから)

今回は〔焼き餃子〕に挑戦しました。そしてスープとして〔ワンタンスープ〕を付けました。

まずは〔ワンタンスープ〕です。これは具を入れないタイプのスープです。まずはフロー図〔図16〕を見てください。

全体の流れとしては、まずひき肉を香味野菜とともに炒めて味付けし、それを野菜、ワンタンの皮と一緒に煮ていく訳ですね。ここでは湯で煮るとなっていますが、チキンスープやコンソメを入れる方が美味しくなります。

それからナンプラーを使っていますが、これは特色を出すためで、無ければしょう油を多めにすればいいです。ちなみにナンプラーとは魚醤の一種で、東南アジアの発酵食品です。

まず香味野菜を油で炒めていますが、こういう香りを出すものは、みじんに切ります。そして最初は弱火で焦がさないようにじっくりと香りを引き出します。それから肉を入れて強火にし、火を通していく訳ですね。

人参などの野菜はワンタンの皮に合わせて切っています。ですから3cmの長さのスライス、つまり色紙状です。

これ、ワンタンの代わりに湯がいたラーメンを入れてもラー油そばになりますね。ではメニューを見て確認しましょう。

○材料(4人分)

豚ひき肉150g ニンニク大さじ1 生姜大さじ1 ワンタンの皮16枚 人参1/4本 椎茸2枚 レタス2枚 ラー油 ごま油

(酒大さじ3 ナンプラー大さじ1 しょう油大さじ1)

◇作り方

1. ニンニクと生姜はみじん切りにする。人参は3cm長さの薄切りに、椎茸も軸を取って薄切りにして置く。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. 豚肉のふりかけを作る。フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクと生姜を炒める。香りが立ったら肉を入れ、水分が飛んでパラパラになるまで炒める。

3. これにかっこ内の調味料を入れて、汁けがなくなるまでよく炒める。
4. 鍋に③のふりかけを入れて湯カップ5を注ぐ。これにごま油小さじ1、塩小さじ1/2を加え、人参、椎茸も加えて煮る。沸騰してきたらレタス、ワンタンの皮も入れて少し煮る。
5. しょう油で味を整え、好みでラー油を加える。

次は〔焼き餃子〕です。

〔図17〕を見ていただくと、ややこしそうですが、そんなことはありませんよ。安心してください。

ボールにあんの材料と調味料を入れて混ぜ、ギョウザの皮で包む。包み方はひだを4つほど作ってとじ合わせました。後はフライパンで焼くだけです。

これも一応レシピを上げておきます。

〔焼き餃子〕

○材料(4人分)

餃子の皮1袋 豚ひき肉150g キャベツの葉3枚 白菜の葉3枚 ニラ1/2束 生姜大きじ1½ 酢
ラー油
(オイスターソース大きじ1 酒大きじ1/2 ごま油小さじ1 コシヨウ)

◇作り方

1. 白菜の葉は茹でてからみじん切りにし、水けを絞る。キャベツ、ニラ、生姜はみじん切りにする。
2. ボールにひき肉とかっこ内の調味料を入れ、粘り気が出るまで混ぜ、キャベツ、ニラ、白菜、生姜を加えて混ぜ合わせる。
3. 皮の縁に指で水をつける。中央にネタを乗せ、手前の皮の左からひだを3~4つ付けてとじ合わせる。
4. フライパンを中火で温め、サラダ油をひいて餃子を並べ、そこに焼き色がつくまで3分程焼く。お湯を100cc程縁から注ぎ、蓋をして5分程蒸し焼きにする。
5. 蓋をはずして強火にしフライパンをゆすりながら余分な水分を飛ばす。
6. 器に盛り、しょう油、酢、ラー油を好みでつけていただく。

文章で理解していただいて、今度はフロー図を見ていきましょう。

まずボールにひき肉と調味料を入れてよく混ぜます。次にキャベツとニラ、生姜のみじん切りを入れます。白菜だけは茹でてから刻み、そしてしっかり水気を絞ったものを入れます。右のヤットコのようなものは、水気を絞るという記号です。

これらを餃子の皮で包んでから、フライパンで焼いていくわけですが、最初は3分ほど皮に焼き色を付け、続いてお湯を入れて蓋をし、5分ほど蒸し焼きにして中まで火を通します。

最後に蓋を取って強火にし、残っている水分を飛ばすのです。左に出ている矢印は、蓋をはずすという意味です。

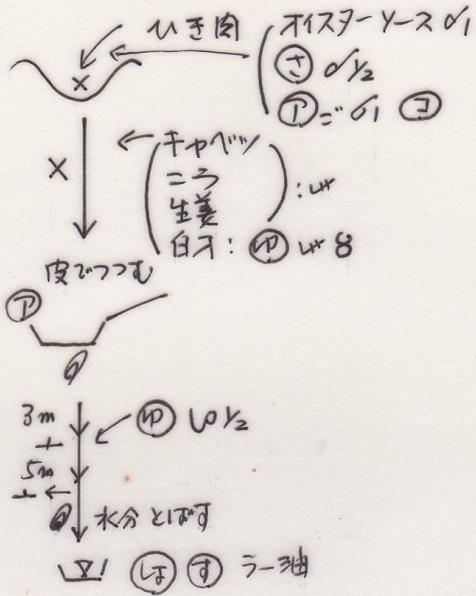
皿に盛って、酢、しょう油、ラー油でいただきます。

中華と言うのは、このように材料を整えて合わせ調味料を準備し、他の食材も全て揃えてから火を付けてスタートします。

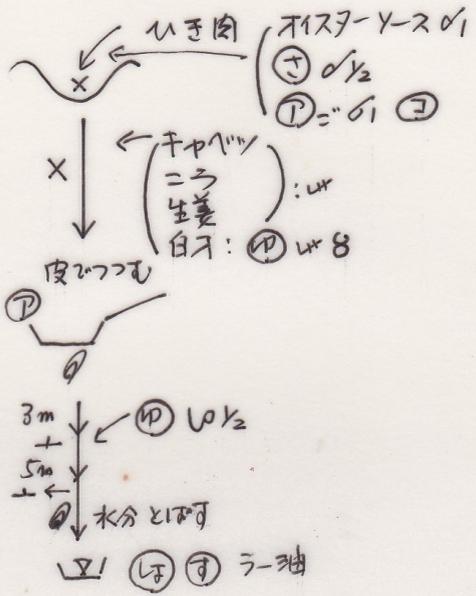
ですから、このフロー図を見ることによって、揃っているかどうかはすぐ分かりますね。

餃子、油、フライ返し、湯、蓋、皿、小皿。用意できましたか？

[图 17 焼き餃子]



[图 17 焼き餃子]



7回目（6月のレシピから）

7回目(6月のレシピから)

6月初夏。清々しいスパイスの効いたフレッシュな月にふさわしく、今回はサラダの基本であるドレッシングとマヨネーズ作りをしました。

内容は、〔アスパラのマヨネーズ添え〕、〔レバーコンニャク〕、〔生姜ご飯〕、〔若草サラダ〕、〔みょうがと豆腐の味噌汁〕です。

まずマヨネーズを作ってみましょう。

通常水と油は混ざりませんが、卵黄(乳化剤)を入れることによって混ぜ合わせることができます。卵黄1個でだいたい15ccの酢と300ccの油を乳化することができます。マヨネーズのレシピは簡単なので、作ったことが無い人はぜひ一度作ってみてください。加える順番を間違わなければ大丈夫です。

まずボールに卵黄と酢、他の調味料(ここでは砂糖小さじ1、練り辛子小さじ1/2、塩小さじ1/3)を入れて混ぜ合わせ、ここに油を徐々に混ぜ込んでいきます。ここで大事なのは、油を急いで入れてしまわないこと。少しずつ垂らすように入れて行き、卵黄が乳化する状態をよく見ることです。

卵黄、酢、油を1個、大さじ1、カップ1と覚えて置くといいですね。

全卵でもマヨネーズを作ることは可能です。この場合は白身と黄身に分けて、白身は泡立ててから卵黄と混ぜるとふんわりした食感が得られます。

今回はこのまま塩茹でしたアスパラにかけましたが、マヨネーズをベースにしたいろいろなソースを作ることができます。

カクテルソースはトマト系の味を混ぜたもので、海老や魚介類によく合います。タルタルソースはご存知のように、玉ねぎやピクルス、茹で卵などのみじん切りが入っています。アイオリソースは卸しニンニクを混ぜたマヨネーズです。さまざまな温野菜を美しく食卓に並べて、アイオリソースといっしょに頂くのも美味しいです。

このようにマヨネーズをベースに、いろいろな食材や調味料を加えて新しいソースを楽しむこと

ができます。“マヨラー”などという言葉ができたように、大変包容力に富み、いろんな食材を美味しくいただくことのできる万能ソースなので、出来たら手作りして大いに活用してください。

この〔アスパラのマヨネーズ添え〕フロー図〔図18〕を載せて置きます。

次に〔レバーコンニャク〕を紹介します。レバーはご存じのように大変栄養価に富んだ食材ですが、レバー特有の臭さが鼻についてイヤという方もおられると思います。しかし下処理をしっかりとすることによって、そういう臭いも取れ、貴重な栄養素も効率よく摂取することができますので、この方法でぜひ試してみてください。

レシピに添付したレバーの解説です。

〔レバーコンニャク〕

レバーにはビタミンAが多く含まれており、効力は人参の10倍あると言われています。ビタミンAは、視覚機能を正常に保ったり、粘膜を強くしたり、皮膚を丈夫にする効果があります。さらにレバーには、鉄分と葉酸が多く含まれ、赤血球の形成・再生をするビタミンB12や鉄の吸収を助けるビタミンCを含みますから、貧血の予防に優れた効果を発揮します。レバーの良質なたんぱく質は、肝細胞を再生し、ビタミン・ミネラルが肝機能を活発にする働きがあるため、肝臓病の治療食にもなりうる食材です。

文章での説明と、フロー図〔図19〕を見てください。

まず鶏レバーですが、一口大に切って、筋や脂を取り除きます。これをザルに入れて水を張ったボールの中で揉み洗いします。物理的な力で血管内に残っている血の塊を揉みだします。何回か水を変えて揉みほぐすと、ほぼ臭みの原因は取り除かれると思われまますので、牛乳で浸して臭み抜きなどをしなくても、美味しくいただけます。

これを下処理したコンニャク(茹でてアクを取り、から炒りしたもの)と一緒に、酒・しょう油・みりんが1：1：1より少ししょう油が勝っている煮汁で炊いていきます。生姜を加えるのも、臭みを消すためですね。

きっと今までレバーを敬遠していた女子でも、なんなく食べられるようになるでしょう。

〔生姜ご飯〕は、油揚げとともに、米・だし・酒・しょう油が10：10：1：1の割合で炊きました。お米がカップ2ならだしもカップ2、その1割の酒としょう油で炊きます。ここでは余り色を付けたくなかったの、しょう油を減らしてその代わり塩を少し加えています。

次は〔若草サラダ〕ですが、今回はいろいろな野菜の千切りをしょう油味のドレッシングで和え

ました。

まず基本となるドレッシングは、酢と油、それに塩コショウがあれば出来ます。酢と油の割合は1：2と覚えてください。あと、練り辛子のような乳化剤を入れたり、油や酢をオリーブオイルやワインビネガーに替えてみたり、香りづけにレモンを入れてみたり、またちよつとごま油を垂らしてみたり、和風や中華にも変化させることができますので、いろいろと楽しめます。

酸味が気になるようでしたらスープやだしを入れて伸ばすこともできます。お浸しなどは油の入っていないサラダということもできましょう。じゃあ散らし寿司はどうでしょう。これもサラダと言っても問題はないようです。なぜなら、生もしくは火を通して食べられる状態にした食材に、すし酢という油の無いドレッシングがかかったものだからです。寿司が海外でも食されるようになって、カリフォルニア巻きなどが出てきたのも、そういうヘルシーなサラダ感覚だからでしょう。

だからちよつと枠をはずして、他のカテゴリーまで広げてみれば、もっとご家庭での料理作りが楽しくなると思います。どこにもない世界でたった一つの料理が、あなたのアイデアと想像力で作ることができるのですから。

ブリア・サヴァランが言いました。「新しい料理の発見は、新しい星を見つけるよりも人間を幸福にする」、と。確かにその通りです。あなたも人に愛される新しい料理を作ることができれば、麻婆さんのように後々まであなたの名前が呼び交わされるでしょう。「マーボー豆腐イー」とね。

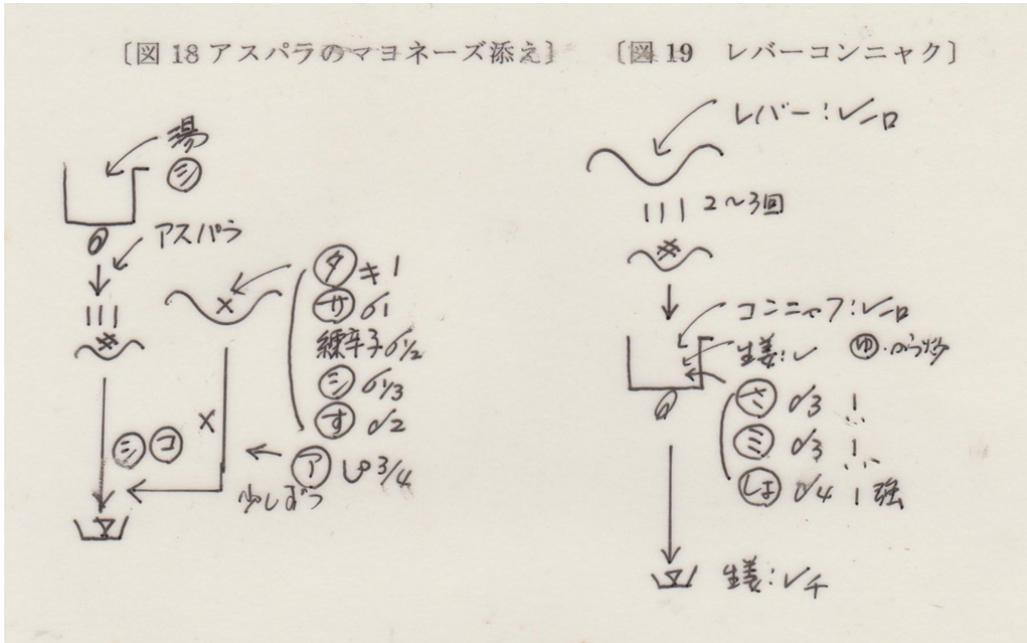
さてこの月のアンチエイジング料理塾の活動を、読売新聞が取材してくださいました。読者の体験取材という形を取っています。お二人参加いただきましたので、その記事を載せてみます。

やはりアンチエイジングというようなキーワードに皆さん関心がおありなようです。でも昔から言われていたことで、リンゴの皮と実の間に栄養があるとか、野菜は丸ごと食べろとか、アクも味の内だからほどほどにとか、身体でつかみ取った体験が言い伝えられていたのでしょう。

ですから私も大根は皮ごと、人参も皮をむかずに(スーパーなどで売っている人参はすでに皮がむかれているそうです)、リンゴは皮つきのまま食べるようになりました。

始末というか、もったいないという精神にも寄り添っているようなアンチエイジングのやり方。私も素直に受け入れられますし、実際お教えすることが一番の自分の勉強になりますので、毎回この講座を楽しみにしています。

[図 18 アスパラのマヨネーズ添え] [図 19 レバーコンニャク]



元気もりもり オヤジご飯

キラッとシニア

アンチエイジング料理塾

料理塾



倉橋さん(左)のアドバイスを聞く樹さん(中央)と大根を千切りにする古川さん(右) (奈良市中部公民館) = 笹井利恵子撮影

シニア世代の男性が料理教室で元気。時間が出来たので男子厨房に入ってみよう、というところか。奈良市の初心者向け「アンチエイジング料理塾」で、男性2人が老化防止につながる料理にチャレンジした。

(真田南夫)

奈良県生駒市の古川仁さん(71)と、樹道宣さん(68)。2人とも台所に入るのは「後片付け程度」という。教室は奈良市中部公民館。

レストランのシェフなどを経験し、13年前から各地の教室で料理を教えている倉橋俊朗さん(62)が講師になり、昨年12月に開講した。倉橋さんが「冷蔵庫の中の一品を使つて自分の食べたいものを作れるようになりましょう」と語りかけ、「食事は健康の基本。自分で料理して健康な体を作る姿勢が大切」と強調。さらに「栄養を意識し、食材を考えることで頭を使う。包丁を使うなど細かい作業も認知症防止につながる

ます」と説明する。

現在、生徒は男性36人、女性4人でほとんどがシニア世代。この日、2人は教室生15人と受講。▽アスパラのマヨネーズ添え▽レバーコンニャク▽若草サラダ▽ショウガご飯▽みょうがと豆腐のみそ汁の5品に挑戦した。マヨネーズは卵黄から作



この日作ったアンチエイジング料理5品

「第7の栄養素」に注目

アンチエイジング料理塾で、アドバイザーを務める栄養士の竹原和さんによると、老化を遅らせ、病気を予防する栄養素として注目を集めているのが「第7の栄養素」だ。

植物が害虫や厳しい自然環境から身を守るために蓄える酸素を除いてくれる。大豆のイソフラボン(女性ホルモン(エストロゲン)に似た成分)で、たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維に続く「第7の栄養素」とされる。よく知られるのはトマトに含まれるリコピンで、ビタミンEの100倍の抗酸化力があり、老化の原因となる活性酸素を除いてくれる。大豆のイソフラボン(女性ホルモン(エストロゲン)に似た成分)を高める「レバーはビタミンA、鉄分と葉酸が多く、貧血予防につながります」「ミョウガには強い抗菌作用もあります」と、素材のアンチエイジング効果を説明した。

体験を終えて

古川さん「料理はインスタントラーメンを作る程度ですが、楽しかった。マヨネーズが卵黄から手軽に作れるのには驚き。家で色々な料理にチャレンジしたくなりました」

樹さん「マヨネーズになくさんの油が使われていることを知り、これからはかけ過ぎないようにします。老化防止に役立つ食材をふんばんに使った食事を心掛けたい」

で、新陳代謝を促進。ほうれん草などに含まれるルテインは視力を改善し、ベリー類のアントシアニンには美肌効果。緑茶のカテキンは脂肪を防ぐ働きを持っている。アンチエイジングには、低脂肪のたんぱく質、食物繊維、各種ビタミン、ミネラルも欠かせず、竹原さんは「栄養とカロリーを考えてメニューを作り、バランス良く、(腹八分)適量で楽しく食べるのが一番です」と話す。

参加者募集

「キラッとシニア」に参加して、記者と一緒に様々な人や活動などを取材する55歳以上の方を募集します。はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、取材したいテーマを記入して、わいず倶楽部事務局まで。わいず倶楽部入会問い合わせも受け付けています。電話受け付けは日曜祝日を除く午前10時～午後5時。

[読売新聞夕刊2013.6.21]

大きな扱いにいただきました。全国版だったようです。

8回目（7月のレシピから）

8回目(7月のレシピから)

ビールが旨い季節になりました。公民館ではアルコールが飲めないのは残念です。酒やワインは料理と一緒にいただくことで、またその味わいが広がるというものなのですが、。

まっ、でも今回はノンアルコールの発泡酒もどきでがまんしてもらいました。

メインは燻製づくりです。〔鶏もも肉の燻製〕。鶏もも肉の他にチーズ、茹で卵、ソーセージ、笹カマもいぶしてみました。

まずフロー図〔図20鶏もも肉の燻製〕を見ていただきましょうか。

いかがでしょうか。だいたいの段取りは分かっていただけだと思います。

今回は教室での作業なので、脱水に十分時間をかけることができませんでした。お家でなさる場合は一晩くらい、せめて2時間は脱水シートに包んで吸水させたほうがいいでしょう。

いぶす前には、脱水シートをはがして下さいね。

燻製には中華鍋を使い、そこにアルミ箔を敷いて、その上に桜チップとウーロン茶を置いて燻蒸します。蓋をしているとはいえ、煙でいぶすだけですから、鶏肉の中まで完全に火を通す必要があります。10分ほど中火でいぶしていると、鶏肉の表面に水分が汗のように出てきますので、ひっくり返してもう10分ほどいぶします。ただ、表面に水分があると燻製の色がつきませんので、ふき取って美味しそうな色が付くようにします。

中華鍋に丸アミ(これは「100均」にありました)を置いて、鶏もも肉を置くともう一杯になりました。ゆで卵やチーズなどは鶏肉が出来上がってから、もう一度燻製にかけました。

鶏肉には塩コショウだけなのですが、やはり余分な水分が抜けているのと、香ばしい桜やウーロン茶の香りが付着しているので、とても美味しかったです。

次は〔図21セロリと牛肉の炒め物〕です。

これも先に〔フロー図〕をお見せしましょう。

セロリを中華鍋で炒め始めてから、左へ矢印が出ていますが、これはいったんセロリを取り出す、という意味です。続けて同じ鍋で牛ひき肉を炒め、合わせ調味料を加えてから、先ほどの取り出したセロリを戻します。

味噌は八丁味噌を使っています。

クコは湯に10分ほどつけて戻してから加えます。

いかがでしょう。この程度だと、もうレシピの作り方は必要ないですね。

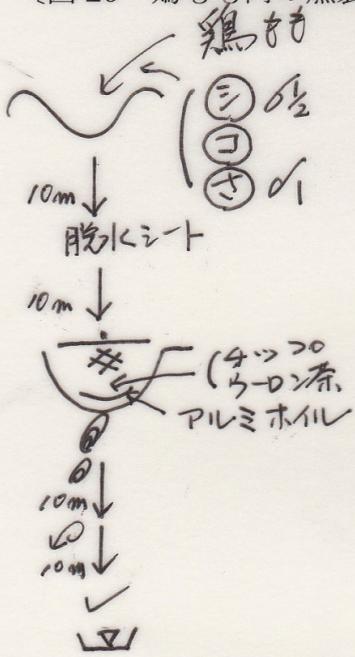
このフロー図を見て、材料、調味料がすべてそろっているか確認してから、鍋の油慣らしをします。スタートしたら5分ほどでできますよ。

料理は段取りとありますが、このようなフロー図があれば、すぐにできますね。最後に器も用意しておく完璧です。

この月は他に〔そば麦入りとろろ飯〕と〔鰯の寒天酢あえ〕を作りました。

寒天酢というのは、酢じょう油をだしで伸ばして寒天で固め、それをみじんに切ってドレッシング代わりにしたものです。

[図 20 鶏もも肉の燻製]



[図 21 セロリと牛肉の炒め物]



9回目（8月のレシピから）

9回目(8月のレシピから)

この月は夏休みに入っていますので、子供さんまたはお孫さんと一緒に作れるような料理にしてみました。

お子様の好きな〔オムライス〕と〔ハンバーグ〕です。他には〔しじみ汁〕と〔ゴーヤサラダ〕です。

オムライスは日本生まれの洋食だということをご存じでしたか。チキンライスをオムレツの要領で巻いたものですね。

AというものとBというものがすでにあって、ABというものにする。しかしこのABというマッチングがすばらしい。1 + 1が2以上の味のハーモニーを作り出している。また色彩的にも黄色と赤の配色は、ほっこりとおいしそうで楽しく、子供さんが喜ぶのも無理はありません。

今回は半熟のオムレツを乗せるのではなく、卵で包むのだけれど、北極星のようにフライパンをあおりながら包むのは技術的にも難しいので、シリコンのゴムベラを使って一気にひっくり返す方法にしました。

チキンライスはご飯を炊いてから、鶏やケチャップと一緒に炒めるやり方にしています。具をバターでいため合わせてケチャップ味にし、ご飯が炊きあがったら炒めた具と混ぜ合わせます。

たくさん作る場合は、混ぜご飯のように米と同量の水、コンソメとバター、それからケチャップとともに炊き込んで置くとよいでしょう。ただ炊飯器で炊くとおこげができます。これはこれでおにぎりにでもすると美味しいのですが。

〔図22オムライス〕

フロー図を見ていただくと分かるように、まずチキンライスを作ります。フライパン一つで炒め合わせるだけです。

鶏は1cmぐらいの大きさに切って、塩コショウをしておきます。肉の下処理には、先に塩コショウをしておいた方が美味しいですね。肉の味がしっかりするように思います。次に玉ねぎ、人参はみじんにかちります。マッシュルームもみじんですね。これはメインであるご飯の大きさに合わせ

ようにしているからです。

具材の切り方として、主材料に合わすというのが、前にも言いましたように一つの法則です。

ご飯にケチャップを混ぜると、べちゃっとしたしょっかん食感になります。ケチャップに水分があるからですね。先にケチャップを弱火にかけて、少し水分を飛ばすといいでしょう。ただし焦がさないように。この場合、ご飯を入れる前に具を周りによけて、ケチャップを真ん中に入れて弱火で少し火を入れます。それから全体を混ぜてご飯を入れていきます。

旨味は顆粒のコンソメを入れました。これにバターを加えるともっとコクがでるでしょう。

このチキンライスそのまま作りかけの卵の上に置いてもいいのですが、チキンライスの型というのがありますので、それに軽くよそって固まりかけた卵の上に載せます。

さてここからです。フライパンに油を敷いて卵を流しいれ、卵が固まりかけたら、型に取ったチキンライスを上の上に置き、フライパンを向こう側に傾けて、卵ごとチキンライスをスライドさせ、手前からシリコンのゴムベラで手前の玉子のひだをチキンライスにかぶせ、向こう側の卵のひだの下、フライパンとの縁の間にゴムベラを差し込んで、手前に一気にフライパンをあおって返します。こうして180度ひっくり返すと、卵で覆われたオムレツが出現します。フライパンの縁で形を整え、そのまま皿の上にすべさせます。

このやり方のいいところは、チキンライスの量が多くても卵で包めるという点です。もちろん重くなって卵が破れる可能性はありますが、元気いっぱいのお子さんにとっては、うれしい限りでしょう。

文字で書くとこのようになります。フロー図には書きようがないので、「オムライスに包む」としか書いていません。もしこの本が電子書籍として陽の目をみるなら、YouTubeを組み込んで、巻き込む様子を見られるようにすればいいかもしれません。

ソースはケチャップと中農ソースだけにしました。凝って、デミグラスの肉の香り豊かな濃厚なソースもまたいいですね。

さて、次の〔ハンバーグ〕ですが、ハンバーグに入れるパン粉の役割ってなんでしょう。サクサクとした食感を残すため？増量する？肉と肉をくっつけるつなぎにはならないし、。

牛乳に浸して入れますが、何でだろう？

パン粉には水分を保持してカサカサした状態から守る役割があるようです。こねていてちよっ

とまとめるのに柔らかいと思ったら、パン粉を投入します。パン粉を入れないと、ハンバーガーに入れるパテのように固くなってしまいますから、ある程度ハンバーグのあのとろけるような柔らかさを作り出しています。ですからたくさん入れすぎると肉の食感を損なってしまいますし、うまくまとまらない、割れ目ができるなどの少々不適切な状態になります。決して接着剤の役目を果たすわけではありません。

また卵を入れることによって肉同士をくっつけるいわゆるつなぎの役目を果たしますが、これも肉の内部から肉汁が流れないようにブロックしてくれます。

それからひき肉はよく練れといいますが、この時に塩が入っていなければなりません。

肉の中には繊維タンパク質というものがあり、塩を入れることによって粘り気が出てきます。その粘り気が肉同士の結着性やうま味を逃さない保水剤の役割を演じているのです。

また塩は焼くときも大いに貢献しています。塩は、熱を加えるとタンパク質を固める効果があり、ハンバーグに入れることによって崩れにくくなります。通常、魚や肉を焼く直前に塩を振るのも、表面を適度に固め、内部のジューシーさを逃さないためです。

塩の量は材料全体の重量の1%弱が目安です。卵を加える場合は、もう少し少なくてもかまいません。

あと、肉を丸くまとめるときは、両手に油を塗って、肉をキャッチボールするように空気を抜いて丸めます。真ん中を少しへこませておくと、火の通りがよくなりますよ。

よりふっくらとうま味たっぷりのハンバーグに仕上げるには、まずフライパンで両面を軽く焼いて、あとはオーブンに入れるのがいいでしょう。フライパンだけで焼く場合は、ハンバーグの下に、薄切りしたじゃが芋や人参を敷くのです。そうやって底上げし、鉄板と肉の間に空間を作ると直接熱が伝わらず、また蓋をすることによって蒸し焼き状態になります。これでオーブン料理のような軟らかな出来上りになります。

〔図23ハンバーグ〕を見ていただきますと、フライパンでみじん切りの玉ねぎや人参、マッシュルームを炒めてから、矢印がいったん横線で切れて、点線が下に伸びていますが、これは火を止めて冷ますという所作です。まとめた肉をフライパンで焼いた後、矢印が左に分かれて下に伸びていますが、これはハンバーグを取り出して保温しておくという意味です。

肉を取り出した後のフライパンは、余分な脂を捨てて赤ワインを注ぎ、旨味をこそげ落として、そこにケチャップとウスターソース、粒マスタードを入れてソースにします。

付け合わせには、アスパラを塩ゆでしたもの、人参をスープで柔らかく煮たものを添えました。

10回目（9月のレシピから）

10回目(9月のレシピから)

9月は美味しいカレーが食べたいというご要望に応え、海老の入った〔スパイシーえびカレー〕と〔タンドリーチキン〕にしました。

「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(脳の中で凝集して発症する)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択することにより、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。」

インターネットで調べて、ターメリックのアンチエイジング的な効果も記しました。

カレーに含まれる香辛料は20とも30とも言われ、味的にはクミン、コリアンダーなど、辛味はカイエンペッパー、胡椒、ニンニク、ショウガなど、色目はターメリック、サフラン、パプリカなど、香りとしてはクローブ、シナモン、カルダモン、ナツメグ、オールスパイス、キャラウェイ、フェンネル、フェヌグreekなどが入ります。

特にこれが中心というものはなく、しいて言えば、量が多いのはクミン、ターメリック、コリアンダーと言うところでしょうか。

今回のカレーは、トロリとしたものではなく、さらさらとしたスープ状のものです。

スパイスとしてはクミンとコリアンダー、カイエンヌペッパー、ターメリック。それからニンニクと生姜。野菜は玉ねぎ、トマト。主材料のえび。そしてココナツミルク。

では作り方を見ていきましょう。

〔スパイシーえびカレー〕

まずカレーの素を作ります。いろいろのスパイスや玉ねぎなどを入れて炒めたものです。これを作っておけば、あとはスープなりココナツミルクなりを入れて、メインの具(今回はえびですが)を加えれば、スパイシーなえびカレーが出来上がります。

玉ねぎを炒めるのに15分ほどかかりますので、多めに作っておいてストックしておけばいいでしょう。また先に電子レンジに玉ねぎをかけておいて、それから炒めると時間が短縮されます。

フロー図を見ていただければ分かるように、1つの鍋で炒めていくだけです。そして鍋に点火する前に、すべての食材、調味料が揃っているかチェックしましょう。フロー図ではどの時点で食材や調味料を入れるのかが一目でわかりますので、処理された材料・必要な量の調味料をそろえておきます。この時、処理した食材をボールなどに一緒に入れないでください。炒める順序、また火の通り具合の違いから、バットなどに別々に用意します。また箸でかき回しても効率が悪いので、木べら、レードル、味見用のスプーンなどは用意しましょう。

最初にちょっと多めの油でクミンシードを炒めます。これはクミンがパウダーではなくシード状のものを使っているからです。先に炒めてしっかり香りを油に引き出します。次にニンニク・生姜の香味野菜を入れます。もちろんこういう野菜はすべてみじん切りにして、香りが出やすいようにします。そして玉ねぎを炒めてください。焦がさないようにあせらないであめ色になるまで炒めて甘みを引き出します。

トマトを入れてつぶすようにして水分を飛ばし、次にターメリック・コリアンダー・カイエンペッパーを入れます。これらはパウダー状ですから、火を弱めて30秒ほど炒めて香りを引き出します。

塩少々を加えて、カレーの素ができました。後はココナツミルクと水、レモン汁とメインのえびを加えるだけです。

このレモン汁。少しの酸味がスパイスのとがった辛味をまろやかにしてくれます。カレールーを使ったカレーでも、このレモン汁は少し入れてみてください。味がマイルドになります。

このレシピには書いていませんが、ウスターソースを入れるのもいいでしょう。ウスターソースには、食酢のほかにクローブ・ナツメグ・タイム・セージなどの香辛料や野菜が入っているので、風味づけにはいいと思います。

また香りを補強するという意味において、ガラムマサラを振りかけるのもいいでしょう。このガラムマサラも混合調味料の一つで、シナモン・クローブ・ナツメグを中心としたスパイスです。

あとぜひお勧めしたいのが、ガーリックパウダーですね。これを最後にお好みの量だけ振りかける。旨味が増します。コショウも振りかけてください。パンチがでます。

やはりとろとろしたカレーがいいとおっしゃる方のために、とろみは何でつけるかと申しますと、大匙1杯の小麦粉です。フライパンで炒ってブラウンにし、これに少量のバターを溶かして、その中にカレーの煮汁を少しずつ加えて伸ばすとルーのような状態になります。鍋に戻してもダメにならない状態にまで伸ばしたら、フライパンの中身をお鍋の中に移してよく混ぜれば完成です。

教室ではこの時、〔ターメリックライス〕も一緒に作りました。カレーですので少し硬めに、つまり米と水を同量で炊くのですが、先に玉ねぎを炒めて、これにターメリック・ベイリーフ・赤唐辛子と塩を入れて炊飯器で炊きました。米カップ3に対してターメリックは小さじ1ほどでできました。

〔タンドリーチキン〕

次はタンドリーチキンですね。これは鶏を酸味のあるヨーグルトにカレーなどの辛味を加えたタレに漬けて焼いたものです。タレにはいろいろな食材が入っていますが、これさえ作っておけば後は簡単。

玉ねぎ・ニンニク・生姜といった香味野菜は、味がよくしみ込むようにすりおろします。斜線に三角の印は、すりおろすという記号です。

これに酢やレモン汁を加えた多めのヨーグルト、辛味としてカレー粉・チリパウダー・パプリカ・コショウなどが入り、塩少々で味を調えます。

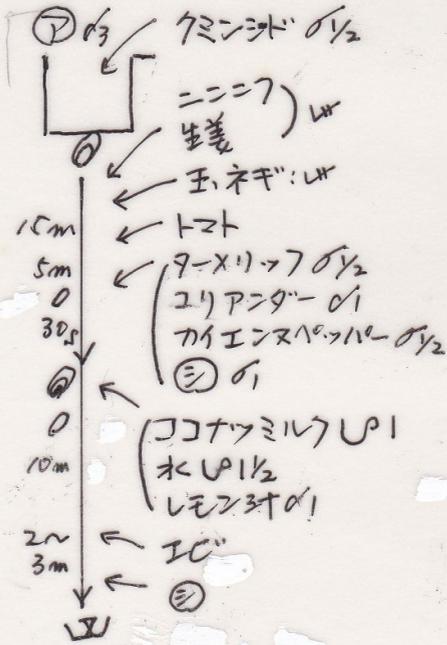
このタレに皮を取った鶏肉を漬け込みます。教室では時間の関係で1時間しか漬け込む余裕がありませんでしたが、ご家庭でなさる場合は5時間ほど漬けることをお勧めします。

昼に仕込んで置いて、夕食に焼くという段取りがいいですね。

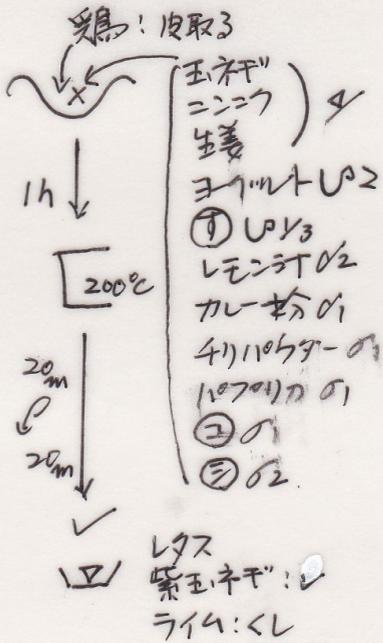
オーブンは200℃です。これを片面20分、ひっくり返して20分。都合40分焼きます。

今回は鶏のもも肉を使用しましたが、胸肉でも結構です。鶏の胸肉は抗疲労物質が含まれており、渡り鳥が長時間移動できるのもこのおかげと言われています。またカロリーも控えめですし、タレにしっかりと漬け込みますから、味的にも十分満足していただけるでしょう。

[図 24 スパイシーえびカレー]



[図 25 タンドリーチキン]



11回目（10月のレシピから）

11回目(10月のレシピから)

この月は中華にしました。〔ネギとレタスのチャーハン〕、そして〔マーボー豆腐〕です。

チャーハンを作るに際しても、やはり旨くするための法則みたいなものがあります。

ご家庭で美味しいチャーハンを作るためには、まずご家庭のレンジは火力が弱いので、フライパンは極力火から離さない方がいいです。フライパンで炒め物をするときはどうしてもあおってしまいがちですが、ぐっところえて動かさない。これが一つ目のポイントです。

次に当然ながら、ぱらっとしたチャーハンにするためには、水分の出るものはあらかじめから炒りなどして水分を飛ばして置く必要があります。例えばしめじなどのきのこ類。これらは結構炒めると水分が出てきます。処理をせずに一緒にご飯と混ぜ合わせると、ご飯が水分を吸ってしまって、べちゃっとしたものになってしまいます。またキムチなどを入れたい場合でも、先にキムチをから炒りしておけば、重たくなるようなことはありません。

ご飯は、冷ご飯を使う場合は、電子レンジでチンして暖めてください。この方がすぐにほぐれますし、レンジにかける時にラップで覆わなければ、余分な水分も少しは飛びます。また米から炊く場合は、水分を控えめに、米と同量の水で炊いてください。

そして溶き卵でご飯をコーティングすると、ぱらぱらになりやすいです。これには2つの方法がありまして、一つはフライパンに流した溶き卵に手早くご飯を混ぜるやり方と、もう一つは先にご飯と溶き卵を混ぜておいて炒めていくやり方です。

今回のメニューでは、炒り卵の食感も残したいし、ご飯もパラパラにもしたいという欲張った願いをかなえるため、溶き卵の半分はご飯と混ぜて、残りは油で炒めました。

さて旨味ですが、やはり肉の脂を入れた方が旨いです。ラードですね。また中華味にしても、顆粒より半練りタイプの方が美味しいです。

そして最後に、一度にたくさん作らないことです。

混ぜるという行為は結構難しくて、すし飯を合わせるときにも経験されたかと思いますが、均一に混ぜるにはコツがいります。チャーハンの場合でも、ご飯のほかに具も入ってきますから、水

分を飛ばしながら味をまんべんなくからませるには、量が少ない方がやりやすいです。

まとめてみますと、

- ・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(から炒りなどして水分を飛ばす)。
- ・ご飯はチンして温める。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(米と水が1 : 1)。
- ・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こと。せめて二人前。

さて前置きはこれくらいにして、〔ねぎとレタスのチャーハン〕を見ていきましょう。

○材料(2人分)

ご飯2杯分 卵2個 白ねぎ1/4本 レタス適宜 焼き豚50g 中華味 ごま油 ラード

◇作り方

1. 白ねぎ、焼き豚は細かく、レタスは千切りにする。
2. 卵は溶きほぐしてしょう油少々で味をつける。この半分をご飯と混ぜておく。
3. フライパンを熱してサラダ油を入れ、まず②のほぐした卵を入れて油を吸わせ、半熟ぐらいで取り出す。
4. ラードを溶かして焼き豚、白ねぎ、卵をからませたご飯を入れてまぜ、②の卵を戻す。中華味、コショウを入れ手早く混ぜる。
5. 最後にレタス、しょう油、ごま油を加え、すばやく仕上げる。

材料の切り方ですが、主菜はご飯ですから、その大きさに合わせて切ります。レタスに関しては、細かく切ると水分が出てきますし、ある程度存在感を残したかったから、千切りにしています。

ではフロー図26を見ていきましょう。

左に出ている矢印は、いったん炒めた卵を取り出すということで、味をつけた後で戻しています。

このフロー図を見て、スタート時にすべての食材、調味料が揃っているか確認しましょう。中華鍋の回りに置くようにすればいいですね。皿の用意もできていれば完璧です。

次は麻婆豆腐を見ていきます。

〔マーボー豆腐〕

まずフロー図を見てください。これも一つの鍋で順番に炒めていくだけです。下処理さえできていれば、炒めだしたらすぐです。

火の扱いですが、最初ネギやニンニクを炒めるときは、少し弱めにして焦がさないように香りを油に移します。肉が入った時点で少し強くし、肉に火を通します。次に豆板醤や甜麺醤を入れた時に弱火になっていますが、これは味噌ですから火が強いと焦げてしまいます。だから火力を落として香りを引き出します。次に中華スープが入りますので、火を強めて沸かします。また水溶き片栗粉を入れる時も、少し火を弱めて均一に混ぜ、それから完全に火を通してください。

このように食材や調味料によって、火の取り扱いを少しずつ変化させています。

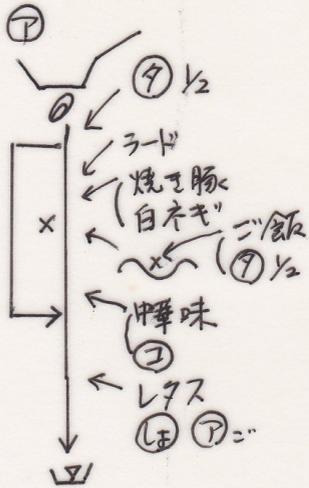
ここでのポイントは、豆腐の水気をできるだけ切ること。豆腐をカットしてからザルに上げておけば、余分な水分を除くことができます。何度も言っていますが、旨くするコツは、余計な水分はできる限り取ることです。

そして豆腐を入れてから、調味したスープの中で少し煮ます。これで豆腐に味をしみ込ませます。5～10分煮ればいいですね。

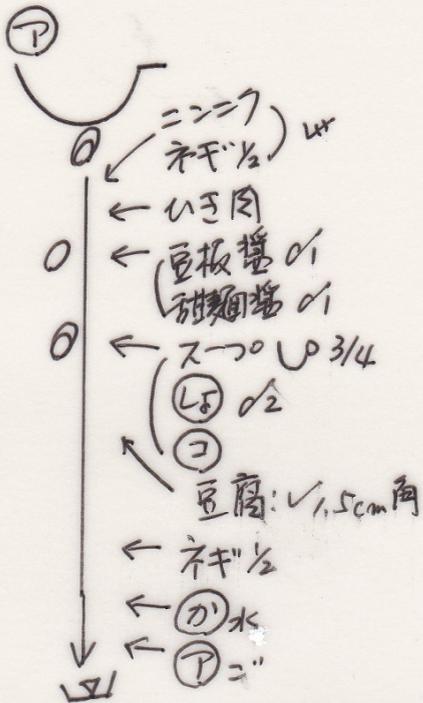
すき焼きの場合もそうですが、豆腐になかなか味が乗りません。次の日ぐらいが一番美味しいのですが。

水溶き片栗粉を入れた後は、お玉などで手前にかき混ぜないでください。豆腐が崩れます。押すだけにしましょう。木べらを使うなら問題はありません。

[図 26 ネギとレタスのチャーハン]



[図 27 マーボー豆腐]



12回目（11月のレシピから）

12回目(11月のレシピから)

さていよいよ12回目です。アンチエイジング料理塾ではこの月、握り寿司にしました。にぎりや軍艦巻きを中心にメニューを組んだのですが、主に握り方の指導になり、「レシピ革命」で解説するにはふさわしくないとと思われるので、13回目(12月実施)の『クリスマスでイタリアン』に変えて、〔ピッツァ〕と〔ティラミス〕のフロー図の解説を行いたいと思います。

〔ピッツァ・マルゲリータ〕

まず、レシピを掲載します。それからフロー図を見てください。

○材料(4人分)

〔ドーナツの材料 2~3枚分〕

強力粉200g 薄力粉50g 塩7g ドライイースト3g ぬるま湯130cc オリーブオイル40cc

〔具 20cm1枚分〕

ドライトマト3枚 完熟トマト1個 モッツアレラチーズ(溶けるチーズ)100g

オレガノ(ドライ) バジルの葉(フレッシュ) オリーブオイル

◇作り方

<ドーナツをつくる>

1. 大きめのボールに塩を入れ、ふるった小麦粉を加える。
2. ぬるま湯の一部で溶いたドライイーストを入れ、混ぜる。
3. 残りのぬるま湯、さらにオリーブオイルを入れて混ぜる。まとまってきたら、台の上に取り出し、よくこねる。
4. 生地がなめらかになってきたら、ひとまとめにしてラップで覆い、室温で約30分寝かせる。
5. 2倍ぐらいになったら、ガス抜きをし、2等分ぐらいにして丸め、さらに10分ほど休ませる。

<具をのせて焼く>

6. ピッツァ生地を手でなめらかになるまでこね、麺棒で円形に伸ばす。
7. ⑥を天板に移して形を整える。
8. トマト、湯むきし種を取ってザク切りにしてそれに塩コショウをして汁気を切ったもの、それからドライトマト、チーズをのせ、塩コショウをふり、オリーブオイルを回しかける。
9. オレガノとバジルを散らし、280℃のオーブンで焼く。

フロー図と見比べていただいて、いかがでしょうか。作業の段取りが分かりやすいと思いませんか。ただフロー図では基礎的な細かいことは記入していません。例えば、小麦粉は必ずふるっ

てから入れるとか、ドーがまとまってきたら台の上に取り出してよくこねるとか、2倍ぐらいになったらガス抜きをする、などということは省いています。

料理が初めての方にいきなりこのフロー図を見せて、この通りやってみろというのは、ちょっと無理があります。ある程度料理が理解できて来たら、使いやすいものになると思います。

いわばこのフロー図は魚の骨格を立てたようなもので、料理の基礎的な部分、つまり料理用語の知識とか調理技術の初歩的な部分を知ることによって、より簡潔簡便になり、理解しやすくなっていきます。

例えば、鍋に水カップ5と昆布10gを入れて弱火にかけ、30分ほど60℃前後を保って旨味を出し、80℃で取り出して85℃ぐらいまで熱し、火を止めてかつお20gを入れて沈むまで3分ほど待ち、キッチンペーパーで静かに濾す、という作業が、「だしを取る」で置き換えることができるのです。

もちろん初めての方は、フロー図の空白に魚の身の部分、つまり小麦粉はふるっておく、ドライマトは湯に漬けておくなどと書き込めばいいでしょう。

ですから最初はレシピを読んで、細部を気にせず、フロー図にしたがって作業を進め、魚の身にあたる部分をレシピで確かめ、知識の不足する部分を埋め、流れ全体を把握することをお勧めします。

ドライイーストを溶くお湯は、だいたい人肌程度の温度、30~35℃ぐらいが適当でしょう。パン造りでもそうですが、イーストが活発に働きやすい温度帯をキープするのが大事です。ですから生地をこねてから30分ほど室温に置きますが、この時も20℃から30℃ぐらいの温かいところ置いたほうがより発酵が進んで膨らみます。

2度発酵させたあと、回転しているような矢印は、麺棒で丸くのすという意味の記号です。

さあ、ではいよいよ最後になりますが、ティラミスを解説しましょう。

[ティラミス]

フロー図だけをお示しします。

ここでのポイントは生クリームをしっかりと立てること。分離する手前まで立ててください。これに卵黄の水分が入りますので、ここでしっかり立てることによって、だれないティラミスになります。

スポンジは型にきっちり敷き詰めます。隙間の無いように、また平らになるように敷きます

。スポンジにエスプレッソとガムシロップとラム酒を混ぜたものを塗りますが、刷毛でたっぷりと塗ってください。

型に詰めた後冷蔵庫で冷やして落ち着かせるのは、1時間ほどでいいです。

冷蔵庫で冷やした後、カットの記号がありますが、スプーンですくって皿に盛り付けます。ココアは茶こしで振ってください。

骨格となるフロー図に肉付けする点は、以上です。

いかがでしょうか。作業手順としては、文章でメニューを読むより、フロー図を見た方が、頭の中で組み立てやすいでしょう。

このティラミス、冷蔵庫で2~3日持ちますが、早めに召し上がってください。

最後に 料理で健脳

日々の食事を自ら作ることで、脳を鍛えることができます。

料理をすることによって脳を使う習慣を自ら課すとともに、栄養のバランスの取れた食事をする
ことによって、脳の健康ひいては身体の健康に役立ててもらうことができます。

つまり「料理で脳を鍛える」ということですね。

大脳の右半球の前頭葉を損傷してしまうと、料理ができなくなると言われています。また高齢
者が料理をしなくなったとたんボケが始まるという話をよく聞きます。

毎日の生活の中で、短い時間でも前頭前野を積極的に使うことが、脳の若さを保ち、さらに脳の
働きをよりよくすることにつながります。毎日料理を作ることが、効率的に前頭前野をトレーニ
ングすることになるのです。

そしてこの本でお示した、フロー図による作り方の設計図。調理の手順を把握していただくど
ともに、段取りと言いますか、材料の切りそろえや調味料の準備、必要な調理道具の取り揃えな
どができます。事前に湯を沸かしておくとか、オーブンを温めておくなどということが、フロー
図を見ることによって1歩先の段取りができるのです。

さらに主材料や副材利用、調味料、肉のうまみ、野菜のうまみなどと要素別に分けることによ
って、そのメニューの成り立ちを知り、また各要素を変化させる、つまり他の食材に変えること
によって、1つの料理が10にも20にも膨らんでいきます。

まさに「料理で脳を鍛える」というそのものです。

さらにレシピを見ながら料理を思い浮かべる癖をつけてください。レシピを最後から読むと、ど
のような料理なのか想像しやすいでしょう。

食卓に器をバランスよく並べるというのも、空間認識力を鍛えることになります。テーブルコ
ーディネートですね。テーブルクロスやナプキン、お箸や箸置きなど、空間を演出するものも取
り入れる。お花や夜であればローソクなど、ぐっと豪華になりますね。

人間には左右対称のもの、水平・垂直に並んでいるものを好むという習性があります。食卓に箸や食器を並べる時も、食卓の形を意識して置いたり、左右対称に置くようにすれば、見ために気持ち良く、自然と空間認識力もアップします。

そして和食器にはいろいろな形のものや色の美しいものがあります。盛り付ける場合は、そういう器との調和を図るのも、一つのトレーニングになります。

洋食器の場合は、なおさらその平面にどのように食材を盛りつけるか、これはプロでも頭を悩ますところですが、とてもいい空間認識力の訓練になります。

献立を考える、野菜を切る、炒める、盛り付けるなどをすると、人間の知的活動を司る大脳の前頭前野が活発に働くということが分かっています。

美味しい料理を作って食べたい、人に料理をごちそうしてあげようなどと思った場合、献立を作ったり、自ら買い出しに行つて良い材料を選んだり、それらを如何に組み合わせたら美味しい料理になるかなどと考えます。また盛りつけを考えたり、さらにその食事の健康に対する栄養効果なども思い浮かべるでしょう。このようなことはかなりしっかりと頭を働かせないと旨くいかないものです。

前向きに料理にチャレンジしてみてください。美味しい料理を作って食べるということは、人生の最高の楽しみのひとつですから。

そしてご家族や楽しい友との会話。話すことは脳を刺激して、脳の活性化を促します。ただ単に言葉を発するだけでなく、考えながら話すことで、脳は幅広く活性化されます。

「ひとつ釜の飯を食う」という言葉があります。一つの食卓を囲み、食事をしながらの楽しい会話は、脳を活性化するのにとてもよい習慣です。

料理を人任せにせず、自分の手に取り戻すことによって、美味しい料理と健康と仲間と笑いが手に入ります。

ぜひ料理を身近なものにしていただき、その手段として、フロー図によるレシピを理解し活用していただけたらと願っています。

