



〒722-1701

広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

「野菜をおいしく食べる」をテーマに、ワインとビールのお店Conamiの赤井シェフに聞きました。

僕が野菜そのものを生かしたいとき気をつけているポイントがあります。「塩、油脂、水分、加熱の仕方、素材の味を引き出す」ことです。たとえば白菜は、ざく切りにしてココットという鍋いっぱいに入れて、塩、オリーブオイルを加え蓋をして極弱火で加熱します。

そうすると徐々に白菜から水分が出て汗をかき、その水分で蒸し煮状態になります。余分な水分を加えず白菜そのものから出る水分を使うので、味が凝縮して白菜の甘味を感じることができます。

その他にも人参を乱切りにして鍋に入れ、バターと塩を加えて弱火で長時間優しく炒めたり、ほうれん草も極少量の水で蒸し煮したりします。

タマネギは皮付きのまま80度ぐらいの油で20分ぐらい加熱し、その後オーブンで完全に火を通します。最初に低温で加熱することで、オーブンで焼いた際タマネギの汁の流出を防ぐことができます。そして皮をむいて半分にカットし、岩塩とハーゼルナッツオイルを適量かけます。

野菜の味を味わってみる

■Tonchanのスープ

私が年末に名古屋へ帰省して留守をすると、帰ってきたその日の夕食に、Tonchanはいつも野菜スープを作ってくれています。タマネギ、人参、大根などを、ただ、ただ、煮ただけのスープなんですけど、これがおいしくて。

基本は、たっぷり多めのタマネギ(ここがポイント!) プラス人参、ジャガイモ。でも、冬は黒丸大根やパースニップ、ルタバカなどが加わります。ひたひたよりやや少なめの水を加え、火にかけます。味付けは塩とコショウ。野菜にちょうど火が通ったところで、温野菜用の人参、黒丸大根などをちょっと取り分けておきます。さらに

このように素材を生かすように調理した野菜を盛り合わせて「野菜中心の前菜の盛り合わせ」として出しています。

お客様は野菜そのものの持つ味の濃さに大体驚かれます。「このタマネギ美味しい!」「白菜甘い!」こういう反応が返ってきます。これが普通のスーパーに売っている野菜ではここまでのインパクトは与えられないでしょう。

だから「素材に感謝」「それを生産してくださる方に感謝」という気持ちを持ちを忘れずに料理をしていきたいと思えます。自然災害に人間が勝てないように、料理人も素材を越えることはできないと思うのです。

そしてそういう気持ちが僕のこの先表現していきたい料理に繋がるような気がします。

「素材本来のピュアな味」野菜だけに限らずその素材にあった加熱の仕方、味付け、一皿の構成を徹底的に突き詰めていきたいのです。

■下仁田ネギの直火焼き

下仁田ネギをお餅を焼く焼き網やお魚のグリルなどでネギが真っ黒になるまで焼きます。

外側の黒くなった部分を剥がすと、

中の部分は柔らかく甘味のある味わいになります。塩で食べてもおいしいですし、ご家庭ならちょっとお醤油などで食べてもいいと思います。

■タマネギのオープン焼き、もしくはポターージュ

タマネギを皮付きのまま180度~200度のオーブンで加熱します。タマネギに竹串を刺してスッと通ればOKです。皮をむいてこれも好みの調味料で味付けして食べると美味しいと思えます。お店ではタマネギから汁が流出しないようにオープン焼きする前に低温の油で過熱しますが、家ではめんどくさいのでしないでいいです。

そのオーブンで焼いたタマネギをミキサーにかけてスープにすることもできます。牛乳で少し伸ばしてもいいですし、そのまま塩で味付けするだけでも十分美味しいです。

●ワインとビールのお店Conami

〒730-0027

広島市中区薬研堀3-6

薬研堀ビル2F

TEL 082(246)9005

<http://ameblo.jp/conami-wine-beer/>

[2月の野菜]

大根いろいろ(辛味大根、聖護院大根、赤筋大根など)

葉物いろいろ(ほうれん草、水菜、壬生菜、ターサイ、カブ菜、小松菜、チンゲンサイ、リアスからし菜、ロケットなど)

キャベツ、ゴボウ、人参、タマネギ、ネギ、ルタバカ(スウェーデンカブ)、チマサンチュ、キクイモなど



カブ菜

カブは小さいですが、ほのかな甘みがあります。葉はさっとゆがくとカブ独特の風味があります。

野菜の収穫ワンポイント

採っては、味見。これがおもしろい。“ほうれん草の甘みチェック”と証して、根元に近い茎をかじってみる。葉先まで甘いときは感動ものです。

食事の時間は、命をいただく時間。



食に関わったあらゆる

自然の恩恵、

動物の命、

人々の労働に対して感謝の意を表す、ことが

「いただきます。」「ごちそうさま。」という。

料理をするときも、感謝のこころを持ち、

食べる人をも思い、心を落ち着けて作ると

おいしくなると聞く。

ならば、畑のお仕事も、そんな気持ちでやったら、おいしい野菜になるのかな。

2010.2

はしも、ちんのはたけでレシロ



大根とりんごのスープ

大根(辛味大根や、他の大根、カブでも良い) 1kg

タマネギ 100g

りんご 100g

バター

自然塩

辛味大根 (他の大根でも良い)

人参

タマネギ

ロケット

からし菜など

1. 辛味大根は、1mm厚さにスライスし、塩をして、40秒から1分蒸す。

1. 鍋にバターを溶かし、スライスしたタマネギをじっくり炒める。

2. りんごのスライスを加える。

3. 大根のスライスを加え、しんなりしたら、水をひたひたに加える。

4. 一煮立ちしたら、ミキサーにかけ、裏ごしする。

5. あとは塩加減と、濃度を調節して出来上がり。

辛味大根のお焼き

1. ホールにしほりカス、地粉、自然塩を入れて、混ぜあわせ、よくこねる。

2. 1にぬれふきんをかけ、30分ねかせ。

3. 厚さ5mmくらいに平たくのばし、適当な大きさに切る。

4. フライパンを熱し、油をしき、弱火でじっくり両面を焼く。

*自然塩 (しほりカス 200gに 対して、小さじ1/2)

*なたね油 (ごま油でもよい)

豆乳マヨネーズ

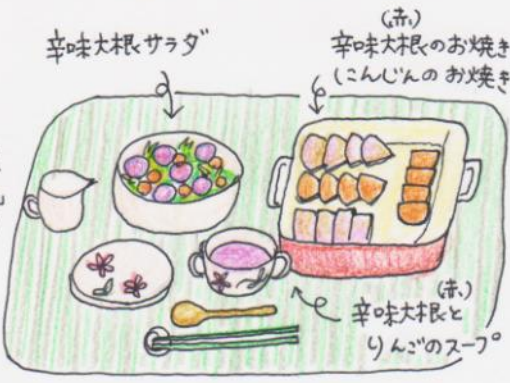
*無調整豆乳 100ml

*オリーブ油 80ml

*ゆずの絞り汁 大さじ1 (または、酢、梅酢)

*自然塩 小さじ1

冷そう庫で、1ヶ月保存できます。



蒸し器に並べる。

2. タマネギのスライスやロケット、カラシナなどを一緒に蒸して、サラダにする。

1. ミルミキサーに冷たい豆乳と塩を入れ、5秒かくはん。

2. オリーブ油を加え、さらに5秒かくはん。

3. 酢を入れ、3~5秒かくはんしたら、できあがり。

今回のスープとサラダのレシロは、広島市内にあるフランス料理の店「Le Jardin Gourmand」の小山さんに教えていただきました。(http://jardin1990.com) お焼きやマヨネーズは、私が本などを見て作ったものです。大根のスープは、2回作ってみました。(1回目は、「一煮立ちしたら、ミキサー」というところを忘れていたので、どろんとしたスープに、2回目はサラッとしたスープになりました。うちは、バターがなかったので、ごま油で作ったからか、けつろ塩を入れました。