



分とく山
 ホテル インターコンチネンタル東京ベイ店
 住所: 東京都港区海岸一丁目16-2
 ホテル インターコンチネンタル東京ベイ3階
 TEL: 03-5404-2245



料理長 高橋進紀氏

日本料理には基本手順はありますが、素材の状態によって感覚的に判断しなくてはならない場面も多く出てきます。だしを引く際も昆布や削りがつおに火が入り、旨みが出るプロセスを段階ごとに目や舌でよく確認し、体で覚えていくことが大事ですね。



帆立真丈

ひと口含むとわずかに塩気を感じる。繊細な吸地。わかめが入り、とろりと溶けるようにまろやかだ。飲み切ったときにちょうどよい塩加減を感じるよう、計算されている。吸地の中央に椀種の帆立真丈が浮かぶ。真丈は高橋料理長の言葉通り、食べたその瞬間にくずれてしまうほどやわらかい。椀づまは山菜のウレイ。帆立の甘みにウレイのわずかな苦味と千切りしょうが(吸口)の辛みが重なり、すべての味が調和している。

本連載第一回目の今回は、最も基本的なだし汁を引き、そのだし汁を使った吸地と、椀種となる帆立真丈の作り方を学ぶという内容。
 だし汁は、日本料理すべての土台であり、味の決め手となる重要なもの。材料は水、昆布、削りがつおの三点のみと非常にシンプルだが、時間や旨みが出るタイミングなど、随所で繊細な判断が必要となる。
 料理長の高橋さんが順を追って手ほどきし、温かく見守るなか石岡さんが一つひとつ作業を進めていく。
 最初に昆布とかつおの準備をし、丁寧に味を確認しながらだし汁を引く。次に生の帆立貝柱をすり鉢ですり、白身魚のすり身や卵の素、酒・しょうゆを加えて椀種を仕上げる。椀種は辻調のテキストでは車海老を使った「海老しんじょ」が紹介されているが、今回はそのバリエーションで、分とく山オリジナルの帆立真丈となった。椀種を

蒸す間にだし汁にわかめを入れ、吸地を完成させる。
 調理中、高橋料理長が最も強調されていたのは、基本的な手順はきちんと守りつつも、「真丈は口に入れた瞬間、すべての食材を感じながらほろっとくずれるやわらかさ」など、お客様にこの素材をどう食べていただきたいか、最終的な仕上りの形をしっかりと考えてから作ること。
 だし汁の昆布を引き上げるタイミング、吸地の塩加減のバランス、真丈の練り上げ方など基本となる調理のセオリーはあるが、ただ一つの正解というものには存在しない。最初に自分の中でイメージを固めておくことで、難しい場面でも徐々に適切な判断ができるようになるという。
 撮影を終え石岡さんはほっと一安心した様子。「料理長の言葉に納得しました。次回も集中しつつ楽しんで学びたいです」と笑顔で意気込んだ。

学ぶ人



石岡慎吾氏

1983年、広島県生まれ。湯布院の山荘「無量塔(むらた)」の日本料理人を経て、1年前に分とく山に入社。25歳。

一年間、よろしくお願いします。
 普段から二番だしを引く作業は行っていますが、一番だしは今回が初めてでした。一番だしを使う吸地は会席コースの要となるため、煮方を務める先輩の担当となっています。一番だしを引く手順やポイントは教材とDVDで確認しましたが、温度管理やタイミングが少しでもずれると目指す風味に仕上がりにませんので、撮影時には緊張し、神経を使いました。
 料理長の助言にあったように、きちんと素材の状態を見極める確かな判断が早くできるよう精進したいと思います。

今月のテーマ



日本料理の基本となる だし汁を引く

1. 乾いた布で昆布の表面の汚れだけをさっとぬぐう。鍋に昆布、水を入れて火にかける。
2. 沸騰前(90度)になると細かい泡が立つので、火を止め昆布を引き上げる。泡が大きくなる前に行う。
3. ここで一度味をみる。きちんと昆布の旨みが出ているか確認すること。足りなければ昆布を再び戻す。
4. 昆布のだしがしっかりと引けたら、水を差す。湯温を約80度まで下げて、削りがつおを加える。
5. 削りがつおが沈みはじめたら、ネル地などを使用し、静かに削りがつおをこす。
6. 最後にまた味をみる。足りなければもう一度昆布と削りがつおを入れて、最終的な味を調整する。

椀種と吸地を完成させる

1. 味と硬さを決めたら、一個ずつラップにくるみ、蒸して椀種を作る。
2. 帆立と白身魚のすり身、木の芽、卵の素をすり混ぜる。
3. 味をみながら塩加減を調整し、たたいたわかめを入れて仕上げる。
4. 水塩(水で溶いた塩)としょうゆ数滴のみで吸地に味を付ける。

tsuji 辻調グループ校 大阪あべの辻調理師専門学校 別科通信教育講座で 日本料理を学ぶ

このコーナーでは、今後一年間にわたり、辻調の通信教育講座・日本料理編で学ぶプロの料理人を「分とく山」の厨房からレポートします。

同店の若手料理人・石岡さんがテキストに沿って基礎を習い、高橋料理長の手ほどきを受けながら実践し、応用の一品を仕上げます。毎回石岡氏が技術を上げていく姿にご期待ください!

●辻調 通信教育講座とは
 2009年に50周年を迎える辻調のプログラムを、毎月送られるテキストとDVDで在宅でも学べるシリーズ。西洋料理技術講座、日本料理技術講座、中国料理技術講座、製菓技術講座、製パン技術講座、和菓子技術講座の6講座がある。ベテラン講師陣による充実した内容に業界内の評判も高い。

今月のテキスト



第1課 だし汁1

この課のねらい

日本料理の基本となるだし汁について学ぶ

「講義編」では、だし汁とはなにか、昆布とかつお節のだし汁の引き方や昆布・かつお節の種類について解説。「実技編」では、一番だしを使った椀物の調理を実践。

第2課 だし汁2

この課のねらい

昆布とかつお節のだし汁以外のだし汁について学ぶ

「講義編」では煮干しのだし汁(水出し法・煮出し法)や干し海老・干し貝柱のだし汁について、「実技編」ではこれらのだしを用いた味噌仕立てや潮汁などの椀物を学ぶ。



分とく山
ホテル インターコンチネンタル東京ベイ店
住所: 東京都港区海岸一丁目16-2
ホテル インターコンチネンタル東京ベイ3階
TEL: 03-5404-2245



料理長
高橋進紀氏

どの魚も、水洗いに関して鉄則は同じです。包丁を入れる回数は最小限に抑さえ、DVDでも強調していたように水洗い後は水に一切触れさせず、生の魚ならではの「生きのよさ」をできるだけ保ったままお客様にお出しします。



**マコガレイ
真子鱈薄造り**

あっさりとした淡白な味わいながらもほどよく身が締まり、コリコリとした歯応えが特徴的なカレイ。その食感を最大限に引き出すには、薄すぎず厚すぎず造り身に切り込む、繊細な包丁の技術が必要となる。あしらいは花穂紫蘇、コンニャク、オクラ、むらめ(赤紫蘇の芽)、酒でのばした肝を醤油と卵の黄身で固めた「肝醤油」。好みて醤油に溶かし、刺身をつけて食べる。

前回の「だし汁を引く」に続いて、第二回目に学ぶのは魚の取り扱い方。海に開かれ、豊かな海産物に恵まれてきた日本の料理にとって魚貝類の取り扱いが欠かすことができないほど、重要な調理テーマの一つである。しかし、つい先ほどまで生きていた「生もの」の魚を瞬間的にしめ、素早く切り分ける作業は高い集中力と技術を要する。「DVDを二回見て学習しました」という石岡さん。今回のテーマに緊張している様子だが、DVDの流れに沿って「水洗い(うろこや内臓などを取り除き、きれいに洗って水気を拭き取る)」の作業を手際よく進める。DVDでは平目が使われていたが、今回は季節に合わせて、同じく薄く身幅の広い魚である真子鱈を使った。

水洗いの後は、真子鱈を上身(背側)、下身(腹側)各二枚、中骨一枚の計五枚におろす作業に移る。まだ慣れない作業に慎重になったのか、魚の身の同

じ部分に繰り返し包丁が入ってしまうシーンもあったが、DVDの通りに適切に真子鱈の向きを変えながら、無事五枚おろしを完了。腹骨と血合いを切り取り、皮を引いたあとは、いよいよ薄造り。包丁の動かし方に手間取ったが、作業を繰り返しながらその都度感触を確かめ、丁寧に薄造りを行い、器に丸く円を描くように盛りつけ、あしらいを添えて完成。

最後に料理長が「DVDでも説明があったように、魚そのままの歯ごたえや香りを味わう薄造りの刺身は素早く無駄のない包丁運びがすべてを決めます」と話す。毎回、目標時間を想定してから作業に入るなど意識の持ち方次第で上達も早くなります、との言葉に石岡さんも納得。「何度か緊張で息が切れそうになってしまいました」と苦笑いしつつ、「10分以内で料理長の仕上がり近づけるよう頑張ります」と締めくくった。

学ぶ人



石岡慎吾氏

1983年、広島県生まれ。湯布院の山荘「無量塔(むらた)」の日本料理人を経て、1年前に分とく山に入社。25歳。

「水洗い」の作業までは担当していますが、扱い方についてはまだ勉強中です。まず1度DVDを見て手順を頭にいられてから、自分で魚を買ってきて実践し、その後もう1度見て、できなかったポイントを確認しました。DVDでは講師の手元をアップで映し、繰り返し確認できるので、細かい作業の流れまでしっかりと学べました。しかし、DVDで見ると実際に自分でやってみるとはまったく違いますね。五枚おろしや薄造りには思った以上に手間取って、時間がかかってしまいました。練習を重ね、自信を持つことで時間も出来栄も改善していきたいです。

おろし方のポイント



中央の切り込みから縁側まで包丁を中骨の上に沿わせて身を切り離す。魚の向きを変え、同様におろす。包丁を入れる回数は極力少なく。



上身(背側)2枚、下身(腹側)2枚と中骨1枚の計5枚におろして完了。



腹骨と血合いを切り取ってから皮を引く。包丁の刃をねかせ、左手で尾側の端を引っぱるようにながら引く。

おろした魚のしまい方



水洗い後は適切な「しまい方」をするのも肝心。水分が出ないように、キッチンペーパーや薄紙を敷き、皮目を下にして保存する。

水洗いのポイント



カレイの表面と裏面をたわしでよくこすって、ぬめりを取る。こうすることで、まな板の上でカレイが滑りにくくなる。



水気をしっかり拭き取り、縁側(上下のひれのつけ根部分)と身を切り離す。まな板の角に縁側をあてると作業がしやすい。



うろこ皮の間に包丁を入れ、皮を傷つけぬよううろこを全部すき取る。包丁の刃の角度がポイントとなる。

薄造りのポイント



皮目を上側、身の薄い方を手前側に置く。包丁をねかせて、刃元から刃先まで大きく使い、引くようにしてごく薄く切る。

今月のテーマ



日本料理の基本となる魚の扱い方を学ぶ

tsuji
辻調グループ校
大阪あべの辻調理師専門学校
別科通信教育講座で
日本料理を学ぶ

このコーナーでは、今後一年間にわたり、辻調の通信教育講座・日本料理編で学ぶプロの料理人を「分とく山」の厨房からレポートします。同店の若手料理人・石岡さんがテキストに沿って基礎を習い、高橋料理長の手ほどきを受けながら実践し、応用の一品を仕上げます。毎回石岡氏が技術を上げていく姿にご期待ください!

●辻調 通信教育講座とは
2009年に50周年を迎える辻調のプログラムを、毎月送られるテキストとDVDで在宅でも学べるシリーズ。西洋料理技術講座、日本料理技術講座、中国料理技術講座、製菓技術講座、製パン技術講座、和菓子技術講座の6講座がある。ベテラン講師陣による充実した内容に業界内の評判も高い。

今月のテキスト



第3課 魚の扱い1

この課のねらい

日本料理の基本となる魚の扱い方について学ぶ「活けじめ」・「野じめ」の違い、水洗いからおろし方(三枚おろし)、おろした魚の「しまい方」などについて詳しく解説。その後「鯛の平造り」や「かんばち切り掛け造り」などを実践する。

第4課 魚の扱い2

この課のねらい

日本料理の基本となる魚の扱い方について学ぶ第3課と異なる、平目や横輪などの水洗いやうろこの取り方、おろし方(五枚おろしと節おろし)を紹介。「平目の薄造り」、「横輪焼き霜造り」などを実践する。



分とく山
ホテル インターコンチネンタル東京ベイ店
住所:東京都港区海岸一丁目16-2
ホテル インターコンチネンタル東京ベイ3階
TEL:03-5404-2245



料理長 高橋進紀氏

野菜の煮物の絶対的なテーマは「色を残して食べやすくする」です。茄子はあの「茄子紺」を鮮やかにとどめるのが難しい。正しく調理しないと揚げたり煮たりする間にどんどん色が飛んでしまいます。DVDでは段階毎にポイントが出ていますので参考にしてください。

学ぶ人



石岡慎吾氏

1983年、広島県生まれ。湯布院の山荘「無量塔(むらた)」の日本料理人を経て、1年前に分とく山に入社。25歳。

普段、煮物は下処理の工程だけを担当します。あとは料理長や店の煮方担当が最後に器に盛り付けたものを見本にして、同じように仕上げることにしか経験していませんでした。全行程を一人で通すのは初めてだったので、DVDを2回見て繰り返し予習しました。煮物は炊き合わせの下処理が素材別にそれぞれ決まっております、特に今回の茄子は揚げ方や煮るときの見極めが難しいので、事前にDVDでポイントが細かく確認できて非常に良かったです。日本料理に慣れていない人でも、自宅で好きなときにすべてのプロセスを映像で見ながら学べて便利ですね。

tsuji 辻調グループ校 大阪あべの辻調理師専門学校 別科通信教育講座で 日本料理を学ぶ

このコーナーでは、一年間にわたり、辻調の通信教育講座・日本料理編で学ぶプロの料理人を「分とく山」の厨房からレポートしています。

同店の若手料理人・石岡さんがテキストに沿って基礎を習い、高橋料理長の手ほどきを受けながら実践し、応用の一品を仕上げます。毎回石岡氏が技術を上げていく姿にご期待ください!

●辻調 通信教育講座とは

2009年に50周年を迎える辻調のプログラムを、毎月送られるテキストとDVDで在宅でも学べるシリーズ。西洋料理技術講座、日本料理技術講座、中国料理技術講座、製菓技術講座、製パン技術講座、和菓子技術講座の6講座がある。ベテラン講師陣による充実した内容に業界内の評判も高い。

今月のテーマ



野菜の煮物について学ぶ

今月のテキスト



第5課 煮る1

この課のねらい

煮物の基本と魚の煮物について学ぶ

講義編では茶懐石の中での煮物の存在意義、煮物と炊き合わせの違いと名前の由来、使う鍋や「落とし蓋」の役割について学ぶ。実技編では「めばる煮つけ」、「鯛あら煮」、「こち揚げ煮」の作り方を紹介。

第6課 煮る2

この課のねらい

野菜の煮物について学ぶ

講義編では野菜の下処理(ゆで・面取り・灰汁抜き・ゆで上がった野菜の冷まし方)などを習う。また野菜類に味をつける「八方だし」についても解説。実技編で「筍土佐煮」、「茄子揚げ煮」などの作り方を学ぶ。

茄子揚げ煮を作る

4



油抜きしたら、鍋に煮汁を沸騰させてざっと煮る。今度は揚げたときと逆に皮を上、果肉を下にする。

1



茄子の両端を落とし、タテ半分に切ってから味と火の通りをよくするため皮目に切り込みを入れる。

5



茄子を取り出し、おか上げざるに上げて冷ますの間、煮汁も鍋底を氷水に当てて、急冷する。

2



油から出る泡が細かくなり、165度に達したら茄子を揚げる。皮目を下側にすることがポイント。

6



茄子と煮汁がそれぞれ冷たく冷えたら再び茄子を煮汁に戻し、冷蔵庫で冷やしながらかき混ぜる。

3



揚げた茄子をざるなどに取ってすぐに熱湯をかける。余分な油を抜き、味をしみ込ませやすくする。

冬瓜の下処理

3



冬瓜は外皮のすぐ下、薄緑色の部分の色を残すため一番外側の皮だけをごく薄くむく。適当な大きさに切り分け、風通しよく重曹と塩でこすった後、湯を煮立たせないよう鍋に紙などをかぶせながら下ゆでする。

2



1



茄子揚げ煮



さっと油で揚げた後、八方地を冷たくしみ込ませた茄子に、冬瓜、にんじん、かぼちゃ、ごぼうの野菜類と海老が添えられ、おろしたてのゆずの皮がかかる。ゆずが香り、ひんやりした舌触りと同時に華やかな彩りも楽しめる、涼やかな夏の煮物だ。茄子に油臭さはまったく感じないもの、揚げた野菜のkokoroはきちんと残して仕上げられている。他の野菜も、適度な歯ごたえを残しつつ、丁寧にそれぞれ別の下処理をされてあるのがよくわかる。非常に繊細で上品な一品。

「辻調 通信教育・日本料理技術講座」で石岡さんが習う、第三回目的のテーマは「野菜の煮物」。テキストとDVDでは日本料理の煮物の存在意義について、わかりやすく解説してある。煮物は、椀物・刺身の二本柱に続き、焼き物と並ぶ代表格で、今回実践するのは煮物の分類の一つ、「炊き合わせ」だ。これは旬の材料二種類以上をバランスよく組み合わせ、素材の持ち味を生かすようにそれぞれ下処理し、煮て、別々に味をつけてから最後に一つの器に組み合わせる。経験が積んだ「煮方」が担当し、高い習熟度が要求される料理だ。

まずは下処理から。茄子を切った後皮目に切れ目を入れ火の通りをよくし、味をしみ込ませやすくする。が、料理長から「それでは入れ過ぎ。煮るときに崩れやすいので少し控えめに」と、早速コメントが入る。次に油を熱し、茄子を揚げてから熱湯をかけて余分な油を抜き、沸騰した煮汁でさっと煮て冷ます。料理長のアドバイスによれば、茄子の鮮やかな色を残すのに、揚げるときは「皮目を下に」煮るときの逆は「果肉を下に」して入れるなど各段階で細かく注意すべきポイントがあるという。DVDではそれぞれ確認できるので、石岡さんも予習で見ておいた内容を思い出しながら調理をすすめる。煮た茄子はおか上げして冷まし、同じように煮汁も急冷させてから合わせ、味を含ませる。茄子の後は、冬瓜など他の素材も調理し、最後に器に盛りつけて、無事完成した。



分とく山

ホテル インターコンチネンタル 東京ベイ店
住所: 東京都港区海岸一丁目16-2
ホテル インターコンチネンタル 東京ベイ3階
TEL: 03-5404-2245



料理長 高橋進紀氏

川魚の鮎は臭みが出やすく、強火で時間をかけて焼くのが調理の特徴です。しっかり焼いて臭みを飛ばし、なおかつ身をしっかりと仕上げるには熟練の技が必要ですが、DVDでは火加減の調整について詳しく説明してあるので、まだ経験の浅い料理人には役立ちますね。



鮎塩焼き

たで酢

使った材料は鮎と塩だけ。にもかかわらず、一口食べるごとにまろやかなコクのある、深い味わいが口の中に広がる。ぱりぱりと香ばしく焼き上がった皮の部分に対し、しっとりと旨みを含んだままの身という対照的な食感がいちどきに楽しめるのも焼き魚ならではの魅力だ。これはひとえに、経験を積んだ料理人が生む、繊細な火加減調整の賜物である。鮎に添えられているのは酢だち、伽羅蔞(きょうらぼき)、ハジカミ、そしてたで酢。たで酢は青い葉のピリッとした刺激的な辛味が、鮎独特の臭みを消し、逆に旨みを引き出すと言われ、供に出される。

今回のテーマは「焼き物」。焼き物は古来からある最も原始的な調理法であり、日本料理では椀物や造りと並ぶ、献立の中心となる料理である。辻調・通信講座のテキストとDVDでは鮎や甘鯛など数種類の魚の焼き物を紹介しているが、石岡さんが挑戦するのは鮎。鮎は川魚特有の臭みが出やすく、高橋料理長が「最も調理が難しい」と言う魚だ。さらに焼き物自体も、串打ちや火加減の調整など難しく繊細な作業がいくつもある。「焼き場」としての経験が一年は必要です(料理長)という焼き物だが、DVDではベテランの講師が全プロセスを映像で、丁寧に解説してくれるのでわかりやすい。店では魚の焼き物を日常的にこなす上、撮影前にDVDを二回も見ても予習済みという石岡さんが、「表面はパリッと中はジューシーに」という理想の仕上がりを目指して鮎の調理に取りかかる。まずは鮎を洗い、腹を指で押して排

泄物を出しながらぬめりなどもきれいに取り去る。よく水気を拭いてから、串打ちへ。鮎の体を軽く折り曲げ、串の前後を縫うように串を刺す。次に串を打った鮎三尾に「添え串」をしてまとめ、手をかなり高い位置に離して塩を振る。「DVDのように高いところから、まんべんなく振れるよう串打ちが終わったら、いよいよ山場の焼く作業へ。DVDでも説明のあった、「強火の遠火」で焼く。小さな鮎を焦がさず、かつ全体にしっかりと火が入るよう火加減を細かく見る。「この温度、と一言で言えないところが難しいですよ」と石岡さん。焼きながらたでの葉をすり、たで酢を仕上げで完成。撮影後、さっそく試食させてもらう。鮎の腹に箸を差し込むと皮がぱりっと弾け、身はふっくらとしたままの完璧な仕上がりに。舌にピリピリと辛さが響く、たで酢との相性も最高だった。

学ぶ人



石岡慎吾氏

1983年、広島県生まれ。湯布院の山荘「無量塔(むらた)」の日本料理人を経て、1年前に分とく山に入社。25歳。

季節毎に変わる店の献立に毎回焼き魚があるわけではありませんが、入っている時期は下処理から焼き上げまですべて僕の仕事です。串打ちなどのコツは店で先輩の手つきを見て覚えましたが、DVDでは忙しい仕事の最中ではなく帰宅後や休みの日に、丁寧な説明を聞きながら講師の手元をアップで見、繰り返し復習できるのがいいですね。串打ちと焼く時の火加減が特に難しいので、今回の撮影前に改めてDVDを全編通して2回見て、確認しておきました。撮影中、見た映像を思い出して、スムーズに進めることができたと思います。

鮎を焼く



最初に鮎を水で洗いぬめりなどを落とすしながら、腸に残る排泄物も押し出してきれいに流す。水気を拭き取り「踊り串」を打つ。通信講座DVDで講義されていた通り、まず鮎の目の部分に串を刺し、次に身を曲げて背骨の下側に突き出し、最後に背骨の上側から出して焼くように串を通す。鮎の背骨の右左・上下交互に串が通っていないと、焼き上がった時に身がぼろりと串から落ちることがあるので気をつけて作業する。

1尾に1本ずつ串を打ち終えたら、3尾に添え串を打ってまとめる。固定することで身が回転せず、3尾の焼き目がむらなく均一になる。これを水でさっと洗い、両面に薄く振り塩をする。鮎に近いところからではなく、30cmくらいの高さから振るのがポイント。すべての鮎の身全体に薄くまんべんなく振りかけられる。

鮎を焼く。火加減は火元からある程度高さを持って焼く「強火の遠火」で行う。盛り付けて裏になる方から焼き始め、尾が下がった後持ち上げて動かなくなったら裏返し、盛り付けて表側になる方を焼き、再び裏返し表側を焼く。「鮎は特に臭みが強い腹側を中心に、他の魚よりもじっくりと火を入れてください。時間にして20分くらいでしょうか。目安は皮がぱりりとして身が串から浮き、透明な焼き汁が出るまでです(料理長)」

たで酢を作る



でき上がったものに酢や塩を少しずつ加え、味を見ながら伸ばして仕上げる。裏ごし器にかけ、すりこぎでつぶしきれないたでの葉の葉脈もこけて、なめらかになる。あらかじめ炊いておいた白飯のおかゆをたでの葉と合わせ、すり鉢でさらにつぶす。鮎の焼き上がりに合わせて、同時にたで酢を作る。たでの葉をすり鉢でよくすりつぶす。

今月のテーマ



焼き物の基礎と直火焼きについて学ぶ

tsuji

辻調グループ校 大阪あべの辻調理師専門学校 別科通信教育講座で 日本料理を学ぶ

このコーナーでは、一年間にわたり、辻調の通信教育講座・日本料理編で学ぶプロの料理人を「分とく山」の厨房からレポートしています。

同店の若手料理人・石岡さんがテキストに沿って基礎を習い、高橋料理長の手ほどきを受けながら実践し、応用の一品を仕上げます。毎回石岡氏が技術を上げていく姿にご期待ください!

●辻調 通信教育講座とは

2009年に50周年を迎える辻調のプログラムを、毎月送られるテキストとDVDで在宅でも学べるシリーズ。西洋料理技術講座、日本料理技術講座、中国料理技術講座、製菓技術講座、製パン技術講座、和菓子技術講座の6講座がある。ベテラン講師陣による充実した内容に業界内の評判も高い。

今月のテキスト



第7課 焼く1

この課のねらい

焼き物の基礎と直火焼きについて学ぶ

講義編では、「日本料理の献立の中の焼き物」の意義、塩焼き・たれ焼きなどの種類や火の通し方による分類(直火焼き・間接焼き)、串の打ち方について細かく学べる。実技編で鮎塩焼き、鱈つけ焼きなどの作り方を紹介。

第8課 焼く2

この課のねらい

直火焼きについて学ぶ

講義編では炭火・ガス火など熱源の種類と器具、火加減の調節(焼き物の基本「強火の遠火」の方法)、焼き物を皿に盛る時に使う「かいきし」など演出の仕方を解説後、甘鯛若炊焼き・まながつお味噌漬焼きなどを紹介。



分とく山

ホテル インターコンチネンタル東京ベイ店
住所: 東京都港区海岸一丁目16-2
ホテル インターコンチネンタル東京ベイ3階
TEL: 03-5404-2245



料理長 高橋進紀氏

蒸し物は加熱時間の見極めが難しい調理法。ただ、それは前回の焼き物にも言えることで、焼き場で経験を積むうちに自然と身につきます。ほろりとした食感が決め手の料理なので、火加減や蒸の水切りの程度など、DVDの評ししい実演を参考にしてください。



甘鯛かぶら蒸し

一口すくう。口に運ぶと、じわりと温かく、優しい甘みを含んだ蒸と甘鯛がかみしめるたびにほろほろと崩れる。この独特の舌ざわりは他のどの調理法にも出せない。蒸し物ならではの味わい。他に使われているのは銀杏、ゆり根、木耳(きくらげ)、粟麩。もちもち粘り強い粟麩が、柔らかい食感に強度に強弱をつける。上にかかった銀あん、ふんわりと熱を持った塩気と甘さが舌の先から喉の奥まで伝わり、食べる毎に心身ともに温まる一品。寒くなり始める今の時期に。

今回の「蒸し物」は、口の中ではほろりと柔らかく崩れるような、独特の口当たりが特徴の調理法。
蒸し器から上げてすぐの温かい状態で食べてもらう料理なので、日本料理では寒い時期に提供するのが一般的だ。献立半ばに出す煮物の「炊き合わせ」を、秋冬は蒸し物にして「炊き合わせ」の代わりとしたり、また汁気を多くして椀物の代わりにすることもある。
石岡さんがDVDで紹介されている流れに沿って、調理を進める。まず甘鯛を下ろして塩をし、適当な大きさに切り分ける。次に蒸の準備。皮を厚めにむき、すりおろして水気を切る。これがシンプルなようで、実は難易度の高い作業。石岡さんも、「やはり蒸の絞り加減が難しいですね。DVDの実演が詳しく参考になります」とのこと。そしていよいよ仕上げ。先に甘鯛を下蒸しする。「約10分ほど。ほろっとした食感、火から下ろすタイミング

の見極めが重要です」(高橋料理長)。
蒸し物は、食材に丁寧に下処理をした後、高温の水蒸気で食品をじっくり包むように熱して仕上げる。形が崩れず焦げ付くこともなく、表面もしっとりして栄養分やうまみが逃げないなど多くの利点がある一方、いったん火にかけた後は調理中に味の調整が難しいという難しさもある。
「しかし、加熱中に状態が変わらない分、事前の準備をしっかりすれば焼き物ほど難しくありませんよ」と料理長。甘鯛を下蒸しする間に卵白を泡立て、おろした蒸に、銀杏、木耳、ゆり根などを分とく山独自のレシピで合わせる。甘鯛が蒸し上がったらかぶらをかぶせるようにのせてさらに10分蒸す。その間、石岡さんが銀あんを仕上げている。
最終の蒸し上がりには料理長が蒸し物に串を刺し、その串を自分のアゴに当てて判断。アゴに感じる熱さがちょうど良い頃合いになって、無事完成した。

学ぶ人



石岡慎吾氏

1983年、広島県生まれ。湯布院の山荘「無量塔(むらた)」の日本料理人を経て、1年前に分とく山に入社。25歳。

寒い季節になると、店の献立に入ってくるのがこの「蒸し物」です。蒸し物の調理自体はよく担当しますが、下準備は後輩にまかせ、魚を下ろすのと仕上げは自分でやったり、今回のような銀あんを作るのは煮方の先輩にお願いしたり...と、通常は何人かで一緒に全行程を完成させます。DVDでは全体のプロセスを詳しく解説しているので、今回、自分が忘れていた作業部分なども「そうだ、そうだ」と見ながら再確認できてよかったです。いまさら聞けない基本用語なども意外とあるもので、DVDでいつでも見返せるお手本が手元にあるのはとてもいいですね。

甘鯛を蒸す



甘鯛の下準備をする。甘鯛を水洗いして三枚におろし腹骨をすき取って塩をし、1時間おく。血合い骨を抜き、水洗いし切り分ける。



甘鯛の表面に湯をかけ、霜降りにする。分とく山独自の工程でDVDにはないが、皮部分を食べやすくし、臭みなども消す効果がある。



甘鯛を蒸す。蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で5分ほど下蒸しする。先に甘鯛だけ火を通すことで、他の具材の蒸しすぎを防げる。



下蒸しした甘鯛に卵白などと合わせた蒸をかぶせるようにのせ、弱火で約10分蒸す。蒸は火が通りにくいので、しっかり加熱する。

蒸の準備



蒸の準備をする。蒸はDVDにあったように皮を断面の内側の線までかなり厚めにむき、巻きすの上のせたおろし金ですりおろす。



全部すりおろしたら巻きすに挟んで水気を切る。絞りすぎに注意しつつ水分をやや残す。滴がポタリポタリと少し落ちる程度に。



蒸をボウルに入れ、しっかり泡立てた卵白と塩を加えて混ぜる。今回は具材に銀杏やゆり根などを加えた、分とく山オリジナルレシピ。

銀あんを作る



だし汁を温め、酒や味噌などの調味料を加える。軽く蒸立っている状態でかき混ぜながら、水で溶いた葛粉を加えてとろみをつける。

tsuji

辻調グループ校 大阪あべの辻調理師専門学校 別科通信教育講座で 日本料理を学ぶ

今月のテーマ



蒸し物の下処理と調理法について学ぶ

このコーナーでは、一年間にわたり、辻調の通信教育講座・日本料理編で学ぶプロの料理人を「分とく山」の厨房からレポートしています。

同店の若手料理人・石岡さんがテキストに沿って基礎を習い、高橋料理長の手ほどきを受けながら実践し、応用の一品を仕上げます。毎回石岡氏が技術を上げていく姿にご期待ください!

●辻調 通信教育講座とは

2009年に50周年を迎える辻調のプログラムを、毎月送られるテキストとDVDで在宅でも学べるシリーズ。西洋料理技術講座、日本料理技術講座、中国料理技術講座、製菓技術講座、製パン技術講座、和菓子技術講座の6講座がある。ベテラン講師陣による充実した内容に業界内の評判も高い。

今月のテキスト



第9課 焼く3

この課のねらい
間接焼きについて学ぶ

間接焼きの特徴と方法、直接焼きとの違い、使い分ける器具で変わるさまざまな焼き方(フライパンや鉄鍋を使う「くわ焼」、アルミホイルの「奉書焼き」)を解説し、「ぶり照り焼き」、「ほうらく焼き」などの作り方も紹介。

第10課 蒸す

この課のねらい

蒸し物の下処理と調理方法について学ぶ

蒸し物の利点と調理上の短所、献立中の位置づけ(提供する季節によっても変化する)、蒸し物特有の味付けの方法、器の選び方などを解説。今回調理した「甘鯛かぶら蒸し」のほか、「穴子のけんちん蒸し」などを紹介。



分とく山

ホテル インターコンチネンタル東京ベイ店
住所:東京都港区海岸一丁目16-2
ホテル インターコンチネンタル東京ベイ3階
TEL:03-5404-2245



料理長 高橋進紀氏

DVDでは観ていましたが、今回は寒い季節におすすしたいオコゼを使ったから揚げです。ただどの魚・野菜にしても揚げ物は油の温度で仕上がりがすべてが決まります。揚げる前に粉を入れて、鍋の様子をよく見て、DVDを参考に適温管理を感覚で身に付けましょう。



オコゼから揚げ

そのまま刺身でも食べられる、淡泊で上品な味わい的高级魚オコゼを、から揚げにして丸ごといただく贅沢な料理。表面はかりりと軽く香ばしく、身はふっくら。頭からひれまですべて食べられる。背せんべいをかじると、パリパリと軽快な歯ざわりが心地良い。あしらいはオコゼ同様、軽さを残して揚げた銀杏、葛そうめん、さつま芋、青唐辛子、ヤングコーン、稲穂。食べ応えのあるひと皿だが、ポン酢しょうゆでさっぱりいただける。美しい盛りつけを愛でるのも楽しみ。

表面のぱりっとした香ばしい食感、そしてそれと対照的な中身の柔らかさ。素材の両方の味わいを重ねて楽しめるのが、この「揚げ物」だ。

高温に熱したたぷりの油の中に食材をそのまま、もしくは衣をつけて入れ、短時間加熱することで独特のうまみが生まれる。日本料理の中で、揚げ物の歴史は比較的新しい。調理法が定着したのは江戸時代以降ともいわれる。揚げ物には天ぷら・素揚げなどいくつか種類があり、今回はその一つ、粉をつけて揚げる「から揚げ」を取り上げる。辻調のテキストとDVDでは「鰯(かれい)から揚げ」を紹介しているが、季節に合わせて、石岡さんが使うのは日本海の高級魚オコゼだ。

オコゼは、フグに近い淡泊な味わいが重宝される白身魚。フグ同様刺身やちり鍋などあらゆる料理に使えるが、背びれに猛毒があるので下処理を厳重に行わなくてはならない。石岡さんが

集中しながら毒のある背部分を落とし、その後、身をおろしていく。危険部位以外の胸びれや腹びれ、頭は背せんべいにして食べられるので、よく包丁で叩いて火の通りを良くしておく。

すべて下処理を終え、各部位ごとにまとめた後はDVDで説明されていたように刷毛でまんべんなく粉をつける。次に揚げていく。高橋料理長が「適温で揚げる」ことが最大の要」と強調されていたように、揚げ物は油の温度の見極めが最も重要な作業だ。DVDでは150・160・170・180・190度と細かい温度別の判断の基準がわかりやすく、とても役に立ちました」と石岡さん。

高温の油にオコゼを入れると、最初は激しく立っていた泡が少しずつ小さくなり、音も落ち着いてきた。これがDVDと同じ、揚げ上がりの目安。最後に熱したままの油で銀杏などあしら

学ぶ人



石岡慎吾氏

1983年、広島県生まれ。湯布院の山荘「無量塔(むらた)」の日本料理人を経て、1年前に分とく山に入社。25歳。

前に勤めていた湯布院の「無量塔」時代、山菜の天ぷらなど揚げ物はよく作っていました。今の店でも、ランチ営業時の弁当に入れる鶏のから揚げや、そば用のかき揚げなどを毎日作ります。しかしいづれにしても全工程を一人で仕上げることにはないので、今回もDVDでもう一度おさらいできてよかったです。特に油の温度の見分け方、温度計を油に挿し込みながら温度別に細かく油の状態を説明してくれるパートは、わかりやすかったですね。他にも粉のまぶし方、揚げた具材の引き上げのタイミングなど、すぐ実践できる部分は多いと思います。



オコゼをおろす。まず毒線のある背びれを、手を触れないよう注意しながら落とす。次に尾から頭に向かって切り込みを入れ、内臓を取り出して水でよく洗う。頭と身を切り離し、頭部を繋ぎ取りにする。オコゼの背びれには強い毒があるため、おろす前に必ず取り除き、捨てる際にも焼いて完全に炭化させてから処分する。



身から胸びれ、腹びれをすべて切り離す(毒があるのは背部のみ。それ以外のひれは食べるので使う)。落とした頭とひれ類を熱が入りやすいように包丁でよく叩く。身を三枚におろし、かたい中骨も叩いておく。



刷毛でまんべんなく粉をまぶす。分とく山では骨には小麦粉、他の部分には片栗粉を使う。

すべておろしたところ。揚げて食用にするのは身、叩いた頭・毒のある部分以外のひれ・中骨。



中骨とひれを揚げ、背せんべいを作る。150度でじっくりと揚げる(分とく山では二度揚げする)。



身を180度で揚げる。揚げ上がりは泡や音で判断。パチパチと激しい泡立ちが徐々に落ち着いてくる。

今月のテーマ



揚げ物の基礎とから揚げについて学ぶ

tsuji

辻調グループ校
大阪あべの辻調理師専門学校

別科通信教育講座で 日本料理を学ぶ

このコーナーでは、一年間にわたり、辻調の通信教育講座・日本料理編で学ぶプロの料理人を「分とく山」の厨房からレポートしています。

同店の若手料理人・石岡さんがテキストに沿って基礎を習い、高橋料理長の手ほどきを受けながら実践し、応用の一品を仕上げます。毎回石岡氏が技術を上げていく姿にご期待ください!

●辻調 通信教育講座とは

2009年に50周年を迎える辻調のプログラムを、毎月送られるテキストとDVDで在宅でも学べるシリーズ。西洋料理技術講座、日本料理技術講座、中国料理技術講座、製菓技術講座、製パン技術講座、和菓子技術講座の6講座がある。ベテラン講師陣による充実した内容に業界内の評判も高い。

今月のテキスト



第11課 揚げる1

この課のねらい

揚げ物の基礎と天ぷらについて学ぶ

講義編では揚げ物の定義や日本料理の中での位置付け、衣揚げ・から揚げなどの種類、油の温度の見分け方、天ぷら衣の混ぜ合わせ方などを解説。実技編で「天ぷら」、「白魚かき揚げ」の作り方を紹介する。

第12課 揚げる2

この課のねらい

素揚げ・から揚げ・変わり揚げについて学ぶ

講義編では揚げ物に使う油の種類(サラダ油・白絞油・胡麻油など)の説明と、「変わり揚げ」の衣に使う具材(芋類やナッツ類ほか)を解説。実技編では「茄子いりだし」、「鰯から揚げ」、「帆立貝竜田揚げ」の作り方を紹介。