



### 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

酢の物は若手の料理人でもすぐに作れる、シンプルな調理法です。その分、素材選びが重要。刺身と同様、その段階から調理は始まっているとも言えます。魚は大きさや身の厚みが均一なものを揃え、選んだ素材はDVDのように丁寧に、デリケートに扱きましょう。



### さば昆布じめ

よく脂ののった旬の秋さばを酢と昆布でしめ、さっぱりと仕上げた一品。  
さばの身は水分が抜け適度にしまっているが、とがった塩味や酸っぱさはみじんも感じない。凝縮したさわやかな旨味だけが噛むごとに口の中でほぐれ、広がっていく。あしらいはきゅうり、にんじん、大根、みょうが。しゃきしゃきした食感が酸味のきいたさばの味をさらに引き立てている。前菜・コースの半ばどちらに出ても、口内が一度すっきりと洗われる感覚で、次の料理への期待感が高まる。

酢の物は、下ごしらえをした素材に合わせ酢をかけた後、酢につけ込んだりして作る一品のこと。新鮮な魚介や野菜の旨みと一緒に、清涼感のある酢の味を堪能できる料理である。  
そのさっぱりとした味わいで、日本料理の中ではさまざまな役割を果たす。先付けや前菜など始めに出てくる場合は食欲を増進し、コースの途中やしめくくりのご飯物の前ならば次の料理への切り替えとなり、献立の流れにめりはりを作ってくれのが酢の物だ。  
調理はシンプルだが、手順ごとに30分〜数時間ねかせなくてはならないので、時間がかかる。「いつも店では次に上げる時間をメモしてバットに貼って、管理しています」と石岡さん。話しながら、撮影用の調理に取りかかる。今回作ったのは、DVDで最初に紹介されていた「さば昆布じめ」。脂ののった旬のさばを三枚におろす。砂糖と塩にそれぞれつけて、しばらくおい

たものを酢水で洗う「酢洗い」をくり返し、さらに生酢につけて水分を抜き、しめていく。使うのは砂糖・塩・酢だけという潔さだ。  
高橋料理長が、「甘みと違い、塩味と酸味は敏感に感じます。さばの大きさや状態に応じて、塩と酢の量の最適なバランスを探ることが要です」と話す。DVDでも説明されていた、物事の「ちょうど良い具合」を指す塩梅(あんばい)という言葉は、この、塩と酢の加減をうまく調えることから来ている。  
石岡さんが酢につけておいたさばの表面が、真っ白に変った。さばの水気をしっかりと取って、昆布にはさむ。あとはそのまま待つだけだ。  
約4時間おいて、いよいよ盛りつけ。本講座第3課で紹介していた「切り掛け造り(一、二回切り込みを入れる切り方)」でさばを切り、山高く盛り付ける。完成した酢の物は、時間を経て凝縮した旨みが深く広がる味わいだった。

### 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。

分とく山では、いわゆる「酢の物」というくくりの料理は少なく、魚料理を数種類組み合わせる先付けや、ホテルの宴会場での婚礼料理の一部で出す程度です。ただ機会は少ないですが、難しい調理法ではありません。最初から最後まですべて一人で完成できますが、DVDでは基本の合わせ酢や「柚香酢(ゆこうず)」などの調味酢を細かく紹介しており、勉強になりました。高橋料理長の言葉にあった、「使う素材の状態によって塩や酢の分量を的確に判断する」場面ではDVDの内容を一つの方法論として自分で持っておけます。役に立ちますね。

### 今月のテーマ



# 酢の物の基礎について学ぶ



水洗いして三枚おろし(DVDでは大名おろし)にしたさばに上白糖をまぶし約40分そのままつける。一度「割り酢」で砂糖を洗い流し、塩をまぶす(※最初に砂糖でしめるのは、分とく山独自の手法。分子の大きい砂糖が身に入り込みすぎず、適度に脱水できる)。



身が完全にかくれるくらいの塩に約3時間つけたら、再び割り酢で塩を洗い流し、血合い骨を抜き取る。特に頭部分の骨は硬く、口に入るとすぐにかかるので必ず注意して完全に抜き取る。DVDにあったように、抜いた骨を指にはさみながら作業するとやりやすい。



次に生酢に約20分つける(DVDでは塩を洗い流した割り酢の残りを使ったが、分とく山では生酢)。さばの大きさによって20〜30分、つける時間を調節する。しばらくおいた後のさばの身は、表面が固まり真っ白に。ざるにあげて布巾などは使わず、自然に水気を切る。



さばの水気が完全に切れたら、昆布の表面をざっと布巾でふき、さばの身をはさんで約4時間おく。水分を抜きながら、昆布のうまみをしっかりと吸わす。提供する直前に昆布を取りのぞき、皮をむいて「切り掛け造り」で切り、あしらいと共に盛りつける。

## 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

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13課 酢の物1

この課のねらい

酢の物の基礎について学ぶ

講義編では酢の物の定義や調理の方法、日本料理のコースの中での位置付け、「塩梅」(塩の仕方、日本料理に使う醸造酢の種類、塩と酢の働き)について解説。実技編で「さば昆布じめ」・「酢だこ」などの作り方を紹介する。

#### 第14課 酢の物2

この課のねらい

合わせ酢について学ぶ

講義編では基本と応用の合わせ酢(二杯酢、三杯酢、甘酢、ポン酢など)「吸い酢」の説明や調理上のテクニック、盛り付けと演出の方法について解説。実技編では「平日錦紙巻き」・「蒸しあわび」・「赤貝めた和え」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

卵の花は具材を選ばず、どんなものとも相性の良い和え衣です。この衣をどれだけうまく仕上げられるかが決め手。おからを煎る際は特に集中し、水分を飛ばしながらも色は決してつけない、この薄い象牙色を目指してください。DVDでも詳しく解説しています。



### 卵の花和え

いくつかある和え物の衣の中でも、特に優しい口当たりと味わいの卵の花和え。直接火に当てず、おからを湯せんにかけじっくりと煎ることで、やや水分を残しながらもふわふわとした独特の食感が生まれる。衣の味付けは酢・砂糖・塩のみ、さわやかで上品な甘味を含んだ粉雪のよう。この衣をまとった具材（せより、才巻海老、れんこん、ごぼう、くわい、ふき、金柑）もそれぞれ味わいがある。コースの中ではメイン料理の橋渡し役的存在ながらも、ひと皿の中で様々な味が楽しめる料理だ。

今回のテーマは和え物。塩をする、ゆでるなどの下ごしらえをすませた具材を、それぞれに適した衣で和える調理法である。衣には胡麻やくるみ、豆腐など植物性の素材と、たらこ、うにといった動物性のものを使う場合の両方がある。それらを煎ったり、裏漉したりにして衣を作る際も手間がかかる。だが具と衣、別々に下準備したものを合わせることで、単純に調味料を加えて混ぜるのは違う、独特の味わいが楽しめるのが特長だ。

今回は中でも特に繊細な、小花や雪のような軽さのある「卵の花和え」を石岡さんが調理した。辻調の教材DVDでは「鰯（あじ）卵の花和え」が紹介されているが、ここでは赤が鮮やかな海老を中心に、ふき、くわいなどの野菜を彩りよく組み合わせた。まず石岡さんが、おからを水漉しする（この工程はDVDでは省略）。大豆の皮や粒の粗いものを流水で取りのぞ

き、きめ細かいおからだけを湯せんにかけて煎る。この作業中に、酢・砂糖・塩を加えて味を決める。湿り気を残しすぎず、乾かしすぎず。非常に見極めが難しい、今回の調理の山場だ。DVDでもここを重点的に解説してある。「水分の残し方の判断は、DVDを参考に。また味付けは、後からだ入りづらくないので、ここでしっかり決めておかないといけないですね」と高橋料理長。石岡さんの鍋を見つめる目も、さらに真剣に。いつも「衣をまとった具材」の最終形をイメージしながら、調理しているという。やがて、程よく水分が飛んだところで、石岡さんがおからを素早くパットへ移し、冷ます。自然に、適温まで冷めるのを待って、別々に下準備しておいた具材を転がすようにまぶす。皿に盛ると、どの具材も卵の花の雪をうつつらとかぶったよう。まさに冬の季節を感じさせる一品が完成した。

### 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。

卵の花は、料理人になって比較的すぐの頃に一人で仕上げられるようになった料理の一つですが、撮影前にDVD全体を2回見て、よく復習しておきました。山場であるおからを「煎る」場面ではDVDを思い出しつつ、料理長がよく言う「完成した状態を想像しながら」仕上げるようにしました。分とく山、そして以前の勤め先でも卵の花は衣と具材と一緒に混ぜ合わせない、DVDとは違う作り方ですが、色々な方法を学べるので幅が広がります。他の「胡麻白酢和え」や練り物のパートで紹介されていた「長芋羹」なども参考になりました。

### おからの水漉し



ボウルを底に置いて目の細かい漉し器と粗い漉し器を2枚重ね、上から流水を通す。大豆の皮や胚芽が取れ、次に粒の大きいおからも取り除かれてボウルに残ったきめ細かいもののみ卵の花に使う（DVDでは省略）。



### 仕上げ



パットに広げたまま常温になるまで自然に冷まし、具材に衣をまぶしていく。具材もふきのような青物は塩水に浸けるだけだが、それ以外のゴボウやレンコンなどの野菜は甘めに味付けして炊いたもの、生もの海老は酢じめにしたものを使う。おからの上を転がすようにまんべんなくまぶす。

### おからを煎る



おからを鍋に入れ、酢・砂糖・塩を合わせて混ぜ、味を決める。よく熱した湯せんにかけ、たえずかき混ぜながらふわっとした軽い状態になるまで煎る。手で握って固まるくらいの湿り気を残すこと。ざるでふるい、クッキングシートをしたパットに広げて冷ます。

### 今月のテーマ



# 和え物について学ぶ

## 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・石岡氏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教育メソッドを、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15課 和え物

この課のねらい  
和え物について学ぶ

講義編では和え物の定義や会席料理のコースでの登場順序と位置付け、「和え衣」の種類（植物性の胡麻・松の実/動物性のたらこ・からすみなど）について解説。実技編で「ほうれん草とずいき胡麻和え」「鰯（あじ）卵の花和え」などの作り方を紹介する。

### 第16課 練り物・寄せ物

この課のねらい  
練り物・寄せ物について学ぶ

講義編では練り物・寄せ物それぞれの定義とコースでの登場順序、それらに使う主な材料（葛粉や寒天、ゼラチン）の説明と、盛り付けや演出方法について解説。実技編では「胡麻豆腐」、「長芋羹」、「滝川豆腐」の作り方を紹介。



**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

どの調理法にも言えますが、そばは特に、素材選びと基本の作業を覚えることからすべてが始まります。良質の素材を揃え、何度も打って体で流れをつかむ。DVDを参考に、途中で流れが途切れないように。生地を乾燥を防ぎながらリズムカルな動作で仕上げましょう。



**おろし蕎麦 刻み白葱 つけ出し**

余分なものをそぎ落とし、葱とそばつゆだけを添えたざるそば。そばはかすかに甘味を感じる優しい味わいで、歯ごたえを残してさっとゆで上げたもの。葱の辛味に、ほんのりかつおだしが香る薄甘口のつゆを合わせていただく。

よく締まった独特の菌触りと、ツルとした喉ごしが万人に好まれるそば。今回はこのそばについて学ぶ。辻調テキストにもあるが、日本料理のコース(会席料理)の目的は「酒をおいしく味わうこと」。酒の席が終了した後初めて「食事(ご飯物)」を提供するのが基本だが、近年ではこの「食事」をご飯ではなくそばやうどんなどの麺類に替えて出す店が増えている。したがって、今回習うのはそばと言ってもコースの最後、締めのご飯替わりに出すもの。そば単体のボリュームは抑え、ざるそばやかけそばのような簡素なスタイルで提供する。演出があつさりとしているため、そば店とはまた異なった形で、そば本体の出来にお客側の意識が集中する。

「材料も作業工程もシンプルで繊細。作業に一か所の欠けがあってもすべて形や長さ、味に影響が出ますので毎回緊張します」と石岡さん。

粉と水を合わせ、調理に取りかかる。水が全体に行きわたったなら、生地を丸めてまとめ、体重をかけて伸ばす。次に麺棒二本で素早く均一に広げていく。それぞれの工程に指で触れる感覚など、仕上がりの目安がある。DVDでは手元をアップにした映像で、それがゆっくりと丁寧に紹介されている。

しかし本番では流れに沿って、最初の粉と水の状態から切ってそばにするまで、間髪入れずに仕上げなくては行かない。動作が滞って生地が乾いたり、厚みが不揃いになったりすると一本一本の長さが均一にならないからだ。

DVDの手順通り、石岡さんがトンとリズムミカルな音をさせながら、鮮やかな手さばきでそばを仕立てる。最後に「返し(そばつゆのもと)」を煮詰めて作り、そばもゆでる。盛りつけられたそばはキラキラと輝き、華美な演出はないものの、コースの最後の一品にふさわしい存在感を放っていた。

**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。

実は前職の「無量塔」時代、この山荘内のそば店に一時勤務していたことがあります。18歳から3年間、そばを毎日打ち、今の店でも週に2-3回は打っていますので、一般的な若手の料理人よりは慣れている方もかもしれません。だがそば打ちは本当に難しい。必ず次への課題が残ります。特に日本料理店の厨房内は、そば店の「湿度が計算された調理場」とは環境が異なります。DVDを参考に、より全工程を滑らかに手早くやる必要がありますね。今回はDVDを1回見直してから撮影に臨みました。後半で紹介されているうどんにも、挑戦してみたいです。

**そば(二八そば)を打つ**



そば粉と小麦粉を合わせ、水を少しずつ加えて混ぜ合わせる(水回し)。生地を外側から中心に織り込む動作を繰り返して、生地の表面をなめらかにする(筋取り)。空気を抜き、回転させながら円筒状に仕上げる(へそ出し)。



生地を麺台に移し、尖った頂点を手の平で押さえて丸い円形にする。麺棒で厚い部分を均一にならし(丸出し)、麺棒で生地を巻き取っては転がして丸い生地から四つの角を出し、最終的に正方形に近づける(四つ出し)。



麺棒二本の、一本で生地の下半分を巻いたまま、もう一本で上半分を巻いては転がす。角度を変えて繰り返して、全体をごく薄い生地に仕上げ(本のし)。のし終えた生地を包丁の幅に合わせてたたみ、麺切り包丁で均一に切る。

**生そばをゆでる**



鍋にたっぷりの湯をグラグラするまで沸かし、約40-50秒、短時間でゆでる。ざるですくい取り、水に取って軽くもみ洗いでぬめりを落とすたら水水につけて締める。

**そばつゆを作る**



そばつゆ用のだし汁を引く。分量の水を沸騰させ、かつお厚削り節を加えて火を弱め、ポコポコ泡立つ状態で約40分煮る。追いがつおをして濾し、調味料と合わせる。

**今月のテーマ**



**食事替わりの麺類(そば)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・石岡氏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教育メソッドを、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17課 麺料理1**

この課のねらい

食事替わりの麺類(そば)について学ぶ

講義編では食事替わりの麺類の定義、そば全般についての解説(ひきぐるみと更科そばの違い、そばの実、そば粉の種類など)。実技編でそばの打ち方、「返し(そばつゆのもと)」、「おろし蕎麦」などの作り方を紹介する。

**第18課 麺料理2**

この課のねらい

食事替わりの麺類(うどん・素麺)について学ぶ

講義編では小麦粉を使った麺類(うどん・きしめん・冷麦)と麺類に使う葱類や大根おろし、七味唐辛子などの薬味について解説。実技編ではうどんの打ち方と「湯葉あんかけうどん」「冷やし素麺」などの作り方を紹介。



**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

今回は、今の季節ならではの子持ちやりいかを使った炊き込みご飯を選びました。DVDでも説明があった通り、ご飯物はコースの大切な締めくくり。コースの軸となる料理とのバランスを見て、最後のご飯をどのように食べていただきたいか考え、調理しましょう。



### 子持ちやりいかと里芋の炊き込みご飯

土鍋のふたを開けると、熱々の湯気と醤油の香りが立ち上る。この湯気と一緒に料理そのものの味わいを楽しんでもらえるのがこの炊き込みご飯だ。ばらりと粒の立ったご飯は香りと同じ、ほんのりと甘い味わい。これにやわらかく煮上がったやりいかと里芋のねっとりとした食感が加わり、口の中でまとまる。ときたま舌先にピリリと触れる木の芽の風味がアクセントになっている。コースのメイン「くじら鍋」に合わせた、分とく山のこの時期のご飯料理だ。

立ち上る湯気と香り、口に入れた瞬間に感じる、ふっくらとした粘りと食感。日本人の基本食とも言える「ご飯物」を今回は取り上げる。

辻調のテキストにもあるが、ご飯物は会席料理のコースの最後の料理として重要な役割を持っている。これに「止め椀(味噌汁などの汁物)」と「香の物(漬物)」を合わせた3品を提供するのが、献立をしめくくる「食事」である。

ご飯物の基本は、米そのもののおいしさを味わう「白飯」。その他、白飯に煮たり焼いたりした具材を混ぜ合わせる「混ぜご飯」、粥や雑炊、茶漬けや丼もの、おこわなどがあるが、今回石岡さんが調理するのは、味をつけただして米を炊く「炊き込みご飯」だ。

石岡さんが米を洗い、さっそく調理に取りかかる。ご飯物の第一のポイントは「この研ぐ作業である。米を洗い、素早く水を捨て、水が澄むまで同じ作業を繰り返す。」

流れるように2、3分で終わらせることが必須。DVDでは一連のステップを講師の説明とともに確認できる。そして米の浸水。分とく山では15分、十分に浸水した米と一緒に里芋をだし汁で炊く。米が沸騰するまで約15分、次に火を弱めて10分、最後に蒸らす。合計30分ほどで仕上げる。

ご飯物は一つ一つの作業はシンプルだが、それぞれの素材の状態や特性に応じた確かな時間で調理を進めるのが難しい。石岡さんも「現場でも、それぞれのお客様にどうやったらぴったりなタイミングで出せるのか、常に試行錯誤です」と話す。

30分後、米と里芋が炊き上がった。やりいかを木の芽とともにふんわりと盛りつけ、温かい炊き込みご飯が完成。

### 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。

プロの料理人になってから、ご飯物は比較的早く覚えました。おこげを作るのは得意ですし、「無量塔」時代、地元湯布院の映画祭で大釜に大量のご飯を炊いた経験もあります。DVDで紹介されていたような通常の調理はスムーズにできますが、難しいのはタイミングの見方ですね。分とく山ではお客様の姿が見えないままひと組分ずつコースを準備しなくてはなりません。召し上がるペースも人それぞれ違うので、いつどのタイミングでご飯を炊き始めればいいのか、毎回悩みます。最も良い瞬間に、目の前でパッとふたを開けられることを目指したいです。



米を洗う。ボウルに米を入れ、たっぷりの水を一気に加える。手早くかき混ぜ、濁った水をすぐに捨てる。1回目の水は特に素早く捨てること(ここでもたつくとぬか臭い水を米が吸収してしまうので注意)。再び水を入れて手のひらで軽く押すようにして研ぐ。水を加えては捨てる作業を2~3回繰り返し、水が澄んできたら15分浸水し、その後15分ザルにあげて待つ(時間は分とく山独自の基準)。



米を浸水させている間、具の里芋を準備する。洗って皮をむき、縦4つ割、横半分にする。米をザルにあげて15分経ったら、土鍋に出し汁とともに入れ、上から切った里芋を並べる。里芋は生の状態のまま米と一緒に炊いて火を通す。DVDにも説明があったが出し汁は厳密な分量でなくてもOK(分とく山での目安は1合の米に対して126cc)。具材から出る水分量を考慮し決める。



土鍋のふたをして火にかける。最初にふたの穴をふさぐようにアルミホイルをかぶせて強火にかけ、沸騰させる(ホイルをかぶせるのはDVDにはない、分とく山独自の手法)。鍋が沸いて火を弱めて10分加熱する(ホイルは沸いてから4~5分で取りのぞく)。時間が来たら火を止め、そのまま約5分蒸らす。ときどき鍋のふたを開け、中の様子を見ても問題ない。



(子持ちやりいかは米を炊くより先に煮しておく。くちばしと内臓、軟骨を取り、頭が出てこないように爪楊枝で止めたものを出し汁、濃口醤油、みりん、砂糖としょうが・ねぎの青い部分とともに30分ほど煮つける)。最後に煮つけたやりいかを輪切りにし、炊き上がった米の上に盛り付けて木の芽を飾る。



### 今月のテーマ



# ご飯物の基礎について学ぶ

## 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・石岡氏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教育メソッドを、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19課 ご飯物1

この課のねらい

ご飯物の基礎について学ぶ

講義編ではご飯物の定義、よい米の選び方と洗い方、土鍋やお櫃などを使っての演出の方法を解説。実技編では「豆ご飯」、「鯛炊き込みご飯」、「松茸ご飯」、「あられ雑炊」の作り方を紹介する。

### 第20課 ご飯物2

この課のねらい

ご飯物の応用について学ぶ

講義編では各ご飯物の種類(白飯・混ぜご飯・炊き込みご飯・粥・雑炊・茶漬けなど)と汁物・香の物との取り合わせ方について解説。実技編では「鞍馬ご飯」、「赤飯」、「蟹ちらし寿司」、「鯛茶漬け」の作り方を紹介。



### 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

今まで使った野菜や魚と比べると、牛肉は慣れない料理人でも使いこなしやすい素材ですね。気をつけるポイントは「火の入れ方」。特に味噌漬けはあっていう間に火が通るので、DVDを参考に「表面はこんがり、残りは余熱で」の仕上げ方を感じて覚えてください。



### 牛サーロイン肉味噌漬け焼き

肉の表面はこんがり香ばしく、噛むほどに少しずつ口の中で旨みがとろける。味噌床は粒味噌(西京・白)と麦味噌(信州)、酒粕、味噌を使った、分とく山独自の配合。あしらいは(左奥から時計回りに)「里芋のマッシュポテト(蒸した里芋5:クリームチーズ1)」、キャベツ、クレソン、にんじん、みょうが、アスパラガス。爽やかな歯触りが、牛肉の濃厚な味をさっぱりと中和してくれる。

「焼く」作業。香ばしく焼き目をつけつつも、余分な脂は落とすことが重要。漬けたら焼く。初心者でも扱いやすい牛肉だが、山場となるのはこの「焼く」作業。香ばしく焼き目をつけつつも、余分な脂は落とすことが重要。

美しい焦げ色がほどよくつき、肉の内部は半分レアのまま。旨みの凝縮した理想的な仕上がりが完成した。

今回石岡さんが挑戦するのは「牛肉味噌漬け焼き」。辻調の教材DVDにならぬ、最初に味噌と調味料を合わせ、牛肉を漬ける「味噌床」を作る。そして牛肉を1cmほどの厚さにスライスし、3〜4時間漬ける。

料理長いわく水分が抜け、すでに「火の通り穴」が開いている味噌漬けは、さっと短時間で焼き上げるのがよいとのこと。時間にするとわずか2〜3分だ。そして、食べたときに余分な脂肪が口に残らないよう、皿を十分に温めて盛り付ける。

### 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。

うちの店では牛肉をはじめ、鶏以外の肉は基本的にコースでお出ししていません。調理の機会は少ないですが、牛肉は扱いやすく比較的スムーズに作業できたと思います。ただ、その中でも串の打ち方や焼くときの火加減、脂身がお客様の口に残らないよう仕上げる方法など、DVDの講義と高橋料理長からのアドバイスは必要でした。DVDには今回の味噌漬け焼きのほか、牛肉を使う料理の応用がいくつも紹介されています。お客様から急なリクエストをいただいたときでも、慌てず対応できるようにこれを見てよく予習しておきたいですね。



まず味噌床を作る。味噌、酒粕、味噌を混ぜ合わせる。分とく山では甘口の白粒味噌に3割ほど辛口の麦味噌を加え、甘さの中に少しだけキレを出す配合にしてある(辻調教材では白粒味噌、甘酒、味噌、酒を使用)。牛サーロイン肉を1cm厚さに切る。味噌に漬け込むので、牛肉をあらかじめ常温に戻しておく必要はない。



パットに味噌床を入れ、平たく伸ばす(味を均一につけるため)。切った牛肉をガーゼに包み、味噌床に入れて上から味噌をまんべんなくかけてはさむ。ラップフィルムをかけて、冷蔵庫に入れて漬ける。漬ける時間は3〜4時間程度(教材では丸1日おくところがあるが、分とく山では短時間で、表面だけに香りをつけるやり方を取っている)。



漬けた牛肉を仕上げに焼く。肉の筋を切り(丸まらないようにする)、繊維にそって平行に金串を打つ。金串を扇状に打つと焼いて形状が変わるうちにバラバラになりやすいので、肉が大きいほど注意して平行に打つ。次に焼き床にのせて焼く。肉の表面を2〜3分、短時間でさっとあぶる。火加減は弱火でじっくりと。



肉が焼けたらしばらく休ませ、余熱で中まで火を通す。その間にあしらいの準備をし、皿をよく温めておく(肉が柔らかく食べられ、脂分も口に残りにくい)。全体に火が通ったら、裏側になる部分だけ脂をぬぐい落とす(表側は見栄えをよくするため落とさない)。素早くそぎ切りにして盛り付ける。

### 今月のテーマ



# 肉料理の基礎について学ぶ

## 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・石岡氏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教育メニューを、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21課 卵料理

この課のねらい

卵料理の基礎について学ぶ

講義編では卵食の歴史と定義、卵の調理上の特性(凝固温度の違い)、卵の種類(赤玉と白玉、有精卵)について解説。実技編では「給おぼろ蒸し」、「だし巻き玉子」、「厚焼き玉子」の作り方を紹介する。

#### 第22課 肉料理

この課のねらい

肉料理の基礎について学ぶ

講義編では肉料理の歴史、現代の日本料理の中での位置づけ、牛肉の種類(和牛、国産牛など)について解説。実技編では牛肉の「朴葉焼き」、「木の芽鍋」、「たたき」と、「牛フィレ肉味噌漬け焼き」の作り方を紹介。



### 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

鶏肉で重要なことは、新しい素材を選び、鶏特有の臭みを消す、の2点です。薬味で臭みを消す方法をやりましたが、その他はDVDを参考にしてください。DVDにはすべての伝統的手法が紹介されています。まずはこれを休得し、中堅の料理人として進む基礎にしましょう。



### 鶏柔らか煮

安定した火加減で2時間じっくりと下ゆでし、砂糖、味醂、濃口醤油で煮含めた鶏肉の煮物。鶏肉はふっくらと炊け、箸でほろりとほぐれる柔らかさ。余分な脂分はきちんと抜けているが、鶏肉の素材のうまみはたっぷり残り、甘い味付けと融合している。あしらいは塩味のアワビ茸とフキ。柔らかく甘い鶏肉としゃきしゃきとしたフキの食感とほろ苦さが対照的だ。七味唐辛子が最後にピリピリと響き、心地よい。

いよいよ第12回、最終回の今回は肉料理。前回の牛肉に続いて「鶏肉」を使う調理法を石岡さんが学ぶ。辻調の教材DVDでも紹介していた通り、日本料理のコースの中で鳥料理を提供する場面(位置)はない。だが歴史的には、野鳥を中心とかなり古くから食べられてきたと伝えられる。鳥料理で扱う材料には合鴨、ウズラなどがあるが教材では鶏肉を紹介する。日本で鶏肉が一般に食べられるようになったのは江戸時代の末期。鶏の「人工孵化(ふか)」に成功した明治時代末期以降、より一般に広く普及した。今回は「鶏柔らか煮」をDVDの手順通りに調理する。まずは骨付きの鶏もも肉を、ダンダンと関節で勢よく断ち切り、霜降りにする。「鶏肉はほとんど調理場では扱わないので少々戸惑いますね」と石岡さん。高橋料理長がそばで温かく見守り、時々サポート。次に下処理を終えた鶏肉を、煮込ん

でいく。料理長いわく鶏肉で最も重要なのは「臭みを消すこと」なので、二時間弱火でじっくり煮て臭みを消す。続けて味を入れ、20分煮詰める。ほろっとほぐれるように柔らかく煮たら器に盛りつけ、別に調理しておいたあしらいの野菜を添えて、無事完成した。さて、今回一年間、辻調の通信講座を受け、実践していかげでしたか? 「二年間色々考えながら楽しく、ひと通り日本料理を基礎から学びました。ありがとうございます!」(石岡さん)そして高橋料理長も「DVDには伝統的手法がすべて紹介され、石岡含め、若手の料理人にはとても役立つ教材です。これを基本としてまず身につけて、次に自分にしか出せない個性を表現する段階へ進めるとよいですね」と総評。初回の「だし汁を引く」から始まり、煮物、焼き物、揚げ物、ご飯物へと進むことに自信をつけ確実に技術を上げて行った石岡さん。お疲れさまでした。

### 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。

鶏肉は昼の弁当、夜はコースのご飯物で時たま出す程度です。普段扱うことの非常に少ない食材なので、事前に辻調の教材を見ておき、実践することでよい勉強になりました。今回で最終回となりましたが、毎回撮影前に1~2回DVDを見て予習しました。毎日現場で調理はしていますが、焼き物・揚げ物・蒸し物・和え物・麺類にご飯物と、正式にひと通り学べたのは貴重な経験でした。以前は高橋料理長のお手本を参考にしていたのですが、基礎を気兼ねなくいつでも確認できる教材が手元にあるのは、それだけで自信になります。1年間ありがとうございました。



まず鶏もも肉の下処理をする。関節をねらって、ダンダンと音がするくらい、勢よく半分切る。それをさらに6つほどに切り分ける。



切り分けた鶏肉を霜降りにする。霜降りとは生の肉や魚などを湯にさっと短時間通すこと。素材の表面にだけ霜が降りたように白くなる。湯に通した後はすぐに取って氷水に落とし、浮き上がった臭みやぬめり、余分な脂分を取り除くと澄んだ仕上がりになる。



次に煮込んでいく。まずは鍋に水と酒、鶏肉を入れ、落としふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にかえ、煮汁が半分くらいになるまでアクを取りながらコトコト煮る。沸騰してから約2時間が目安。次に砂糖と味醂を加えて10分煮る。濃口醤油を加えてさらに10分煮る。



ここで一度鶏肉をバットなどに入れ、身が崩れないよう骨を外す。たまり醤油を加えて胡椒をふる。煮汁を肉にかけながら約10分煮詰める。



### 今月のテーマ



## 鳥料理の基礎について学ぶ

## 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

昨年7月号から一年間にわたり、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きたこのコーナー。

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るのが毎回の流れ。

今回はとうとう最終回、全12回で技術を磨いた石岡さんの姿に注目です!

#### ●辻調 通信教育講座とは

2010年に50周年を迎える辻調の教育メソッドを、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23課 鳥料理

この課のねらい

鳥料理の基礎について学ぶ

講義編では鳥料理の歴史、日本料理のコースの中での位置づけ、鶏肉の部位(もも肉と胸肉、手羽元・中・先)について解説。実技編では「鶏柔らか煮」、「鶏水炊き」、「鶏唐揚げ」、「鶏串焼」の作り方を紹介する。

#### 第24課 料理と器

この課のねらい

日本料理における器づかいの基礎について学ぶ

この課は1年間の総まとめとして講義編のみで構成される。今まで調理してきた料理をどのような器で盛り付けるのが適切か、陶磁器や漆器、竹の器やガラス、紙、石などを使ったさまざまな盛り付け例を紹介する。