

第7回
**便利な料理「酢の物」が身に付いて
 学習メニューを実践メニューで試す**

ジャーナリスト おぐしみき

連載 プロの調理技術を身に付ける
**大阪あべの辻調理師専門学校別科
 「通信教育」受講体験記**
 日本料理技術講座編

ビアレストラランを開業して約
 1カ月。仕入れと仕込み、そし
 て本番の営業に追われる毎日、
 あつという間に日が過ぎていく。

●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)
 ・酢の物とは
 ・酢の物の位置
 ・塩梅について
 ・塩と酢の働き
 (料理編)
 ① さば昆布じめ 刻み胡瓜 小せ
 ん長芋 酢取り防风 柚香酢
 ② 酢だこ より独活 木の芽 黄
 身酢かけ 生姜酢
 ③ かに酢 共わた酢

●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)
 ・合わせ酢について
 ・吸い肴
 ・調理上のポイント
 ・盛りつけと演出
 (料理編)
 ① 平目錦紙巻き 菜種花 岩茸
 みぞれ酢添え
 ② 蒸しあわび アスパラガス 胡
 麻クリーム酢掛け
 ③ 赤貝ぬた和え 煎りつくし

営業が休みである日曜日、遠
 くに買い出しに出掛けたりイベ
 ントへの参加などがめじろ押し
 の上、気分的にもせっかくなけれ
 ば掃除をしている厨房に立つ
 て料理をする気にはなれず……。
 そういう中で勉強方法は、昼
 食の合間にビデオを分割して見
 てポイントを教科書にメモし、
 そして仕込みの合間に教科書を
 見ながら実習を行うというやり
 方。開業前のように、一度に何
 品もという時間は取れなくなっ
 たので、1日1品ペースで勉強
 していった。

今回の指導は谷口浩之教授。
 スクーリングの授業でジョーク
 交じりの講義が実に楽しく、か
 つスピーディーな展開だった先生
 だ。

だに挑戦した。1品目のさば
 を捌くのはもう何回もしていた
 が、いつも身の柔らかさに泣か
 される。包丁が学校のものとい
 べて切れ味が良くないためか、
 身がもろもろになって見た目が
 悪いのだ。ただし、身の端の汚
 い部分をきちんとカットして見
 栄えを良くすることはスクーリ
 ングでみっちり行ったので、通
 信教育を受ける前と後ではレベ
 ルが違っているのは確か。やは
 り自分に望むレベルが高くなっ
 ているということなのである。

翌日昆布じめをしたさばを取
 り出して切ってみると、皮の下
 の身がまだ赤いまま。ビデオで
 はもう少し白くなっていたよう
 なので、果たしてこれで食べて
 よいのだろうかと不安になる。
 そこでうちの店の隣で営業して
 いる刺身店のご主人に、そのき
 ずしを持って相談に行った。

作業手順については当然なが
 ら問題なし。赤い身が不安であ
 った私に、ご主人は自分の店で
 漬けているさずしを切り分けて
 くれたのだが、それはもつと赤
 いところが多いものだった。た
 だし、身の断面はビデオで見た
 のと同じようにきれいなもので
 私のもののように断面がもろも
 ろにはなっていない。切り方の
 問題以外にさばの鮮度が良くな
 いところなる恐れがあるという
 ことをアドバイスをいただいた。

たく遜色ないというお墨付き
 をもらった。そこで、胡瓜とき
 ずしを細かく切ったものを混ぜ
 袖香酢で味を付けたものを今晩
 のお通しに使うことに決定。パ
 リエーションが増えたのがとて
 もううれしかった。

酢だこでは、たこを茹でるこ
 とからスタートした。これはス
 クーリングでもいいので実習
 していたので、それ以降積極的
 にチャレンジしている作業だ。
 今回のビデオでは、足が絡まな
 い茹で方として、先に足の部分
 だけ茹でて丸くカールしたら全
 体を入れて茹でるという方法を
 学んだ。1杯まるごとの茹でた
 たこは、酢の物で使うには多過
 ぎたので、かき揚げやサラダ、
 お通しの煮物などにも利用。

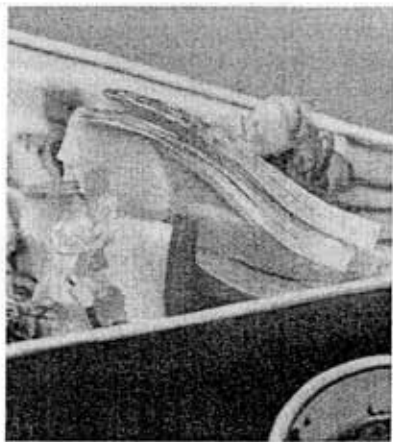
たこの酢の物といえば胡瓜と
 三杯酢を混ぜることしか知らな
 かったのだが、今回の酢だこは、
 生姜酢と黄身酢の二本立て。味
 のパリエーションもあり、たこ
 の赤に黄身酢の黄色が目に見え
 なくて、見た目もきれいな料理だ。
 今回の勉強で習う料理は、家庭
 では決して習うことも作ること
 もない紛れもないプロの料理だ
 とあらためて思った。

パリエーションが拡大

第14課では平目錦紙巻きと赤

貝ぬた和えを実習した。
 私は、貝が好物なので、ス
 クーリングで赤貝の捌き方を習
 ったのは、本当にうれしかった。
 今回はその復習でもある。また
 今回は時間がなくて蒸しあわび
 を作ることはできなかったが、
 これもおいおいやってみるつも
 りだ。

平目錦紙巻きも、好きな料理
 の一つだった。今回は一から捌
 かず、さくを買ってきてチャレ



さば昆布じめ

ンジ。そぎ切りも、ビデオでも
 う一度教授の手先を見直して実
 習したので、思いのほかきれい
 にできた。ビデオだと手先の細
 かいところまで何回も見直すこ
 とができるので、初心者には本
 当にありがたい。
 次に軽く塩をし15分置いた平
 目は朝酢で洗い、さばと同様に
 白板昆布で挟み込む。これは
 1、2時間置けばよいので、5、
 6時間置かなければならないさ
 ばよりは格段と時間が少なくす
 よい。これで昆布じめは覚えた
 ので、機会があったら他の魚で
 もチャレンジしてみるつもりだ。
 中に入れる煎り玉は、文字か
 ら見て普通に煎り卵を作ったら
 よいのかと思っていたらそうで
 はなく、茹で卵の黄身を裏ごし
 し、湯煎にかけてさらさらにな
 るまで煎るといいう手間の掛かっ

たものだった。その代わり、出
 来上がりは私がこれまでで作っ
 ていた煎り卵と異なり、色鮮やか
 で食感の実になめらかな美しい
 仕上がり。これもそのままお通
 しに使えるのだ。錦紙卵を焼く
 のはスクーリングで習ったので
 復習を兼ねて行う。出来上がっ
 たものを冷蔵庫に入れて冷まし
 ておくのが色鮮やかに保つポイ
 ントなのだ。

正月などの特別なときに、オ
 ドブルに使いたい一品だ。
 最初店では刺し身などの生魚
 系のをメニューに加えてい
 たのだが、店の造作がエスニッ
 ク系ということもあり、一部の
 年輩のお客さまにしか出ないの
 で今はメニューから外している。
 しかし人気はあるので、お通し
 にはそういう生系の素材を使用
 した料理を多用することが多か
 った。

最初に谷口先生が「酢の物は、
 前菜にも口直しにも、食事の前
 の場面の切り替えにも使える便
 利な料理」とおっしゃっていた
 ように、そういった面でも実に
 便利な料理。
 今回の勉強ではん酢、三杯酢
 以外にもいろいろな酢の物がで
 きることを知ったので、今後は
 それを使って見た目や味にパリエ
 ーションができることはとて
 もううれしいことだ。

2003年 募集概要

〈受講期間〉1年間

〈講座・定員〉
 辻調理師専門学校 別科 通信教育 (360名)
 西洋料理技術講座 (360名)
 日本料理技術講座 (240名)
 中国料理技術講座 (240名)
 辻製菓専門学校 別科 通信教育 (300名)
 製菓技術講座 (80名)
 製パン技術講座 (80名)

〈学費〉
 学費(1年間 各教科とも)
 入学金6000円
 受講料14万4000円(※受講料は、毎月1万
 2000円の自動引き落としも可能)
 スクーリング5万円(不参加の場合は不要)

〜資料請求(無料) お問い合わせ先〜
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
 通信教育部
 ☎0120-24-1725
 ☎0120-22-1459
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
 ホームページ: http://www.tsuji.ac.jp
 Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp

お通しに使える「和え物」が限りなくプロの味付けに。「私流」の確立も間近!!

ジャーナリスト おぐしみき

プロの調理技術を身に付ける 大阪あべの辻調理師専門学校別科 「通信教育」受講体験記 日本料理技術講座編

毎日店を続けていると、悩むのがお通しを何にするか。新たに食材を仕入れることは原価率アップにつながるのだけれど、

いし、在庫の食材で賄おうとする。とマンネリになってしまふ。店を開業して2カ月がたち、そろそろグランドメニューが固定化して来たころでもあったので、私自身の中では変化の乏しい毎日になっていた。

そういうときに、前回の酢の物のように、基本の酢に何かをプラスすることでバリエーションを増やすことを覚えられたことは、とても実践に役立った。

胡麻酢を使って「毛馬きゅうり」とあぶり帆立の酢の物」などというアレンジもできるようなになった。きゅうりの「板ずりして熱湯を通して色出し。そして半分に分けて種を取った後に立て塩に10分漬けてから調理する」という手順も、日常的にできるようになってきている。自己流のやり方し

にしていただけではないのも、この通信教育の大きなバックアップがあったこそだ。

今月のテーマである「和え物」「練り物・寄せ物」は、前回の「酢の物」に匹敵するお通しで使えるメニューだ。いや「さらに高度な」と言ってもよいかもしれない。今月も先月同様、日を変えながらビデオを断片して見て、そして一品ずつチャレンジするという方法をとった。

第15課の「和え物」の先生は杉浦孝王教授。スクーリングのときにも習ったが、私がたまに行くと刺身のご主人に見た目もソフトな話し方もそっくりだったので、授業中に「似ているな」と心の中でつぶやいていた。

まず講義で和え物の概念が語られた。茹でる、焼く、塩をするなどの下ごしらえを済ませた材料に「和え衣」を合わせたものが和え物であるが、この料理の一番のポイントは「材料の組み合わせによって生まれる調和の料理」ということ。だから、菌応え、舌触り、色彩、形、味が程よく調和することでおいし

さが生まれる「調和の料理」ということが和え物の「和」の意に含まれているのだという。材料の絶妙な組み合わせを考へて作ることがこの料理法の妙。

今回作ったのは「鰻卵の花和え」と「笹身胡麻白酢和え」の2品。「ほうれん草とずいき胡麻和え」は、ずいきが手に入らなかつたので断念。ビデオで本物のずいきを確認でき、その処理法も習ったので、市場で見つけたらチャレンジしてみよう。

まず、鰻を昆布じめにしなければならぬ。これは酢の物のときに何度も行ったので、体が自然に作業手順を覚えていたのには感激した。

鰻をさばいてべた塩で1時間置いた後、骨抜き、腹骨を取って形を整える。酢洗した後に白板昆布で昆布じめ。お造り用の新鮮な鰻を自分でしめるなんて、勉強を始めたころには考えられなかつたことだ。

豆腐屋で買って来たおからに卵黄、調味料を加えて湯煎。色出した三つ葉と甘酢に漬けた花みょうが、鰻の細切りを味付

出来上がった「鰻卵の花和え」は、おからがほんのり甘酸っぱく、しつとりとした鰻としやきしやきとした菌応えの花みょうがと三つ葉という3つのハーモニーをきちんとまとめあげ、最上の出来となった。

もう1品の「笹身胡麻白酢和え」は、霜降りしたさき身にきゅうりと煮た干し椎茸を胡麻白酢で和えたもの。椎茸の旨みは、うちで取り入れようと考えられている奄美大島の郷土料理「鶏飯」でも使用するので、少し多めに作ることにした。

これまで自分で作っていた旨め煮は、戻した干し椎茸をそのまま煮汁で煮込むだけであつたが、今回はまず熱湯で5分茹でた後に流水でさらす。調味料も一度に入れるのではなく、段階を経て味を染み込ませていく。そのため、だし汁と椎茸の戻し汁で10分煮た後でまず甘みの成分、砂糖とみりんを加えて煮汁が半分になるまで煮含める。それからようやく濃口しょうゆを加えて5、6分煮て、そのまま

はきちんとビデオの通りに作って見て、味などをきちんと確認した上で自分なりの味にアレンジすることが大切」と語っていたように、これから作り続けていくことで自分なりのアレンジが加わり、自然に「おぐしみき」の味になっていくのであろう。開業後2カ月が過ぎて、毎日のお通し作りが負担になりつつあったときだけに、今回の勉強は実にありがたかつた。

●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)
・和え物とは
・和え物の位置
・和え衣の種類
・調理上のポイント
(料理編)
・ほうれん草とずいき 胡麻和え
・鰻卵の花和え
・笹身胡麻白酢和え

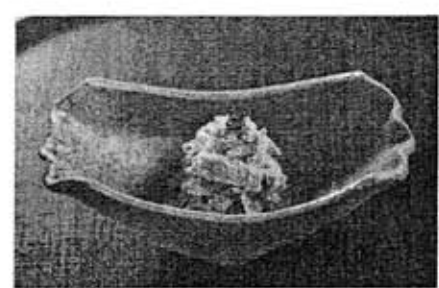
●第16課 練り物・寄せ物

この課のねらい
練り物・寄せ物について学ぶ
(講義編)
・練り物とは
・寄せ物とは
・葛粉、寒天、ゼラチン
・練り物、寄せ物の位置
・盛りつけと演出
(料理編)
・胡麻豆腐 ・長芋羹 ・滝川豆腐

のやり方し
か知らなかつた素人の私が、店の厨房を切り盛りするといふ無謀なことを可能

冷まして味を入れる。出来上がった椎茸の旨みは、じわーっと味が中から染み出てくるような優しい味だ。これがさき身の淡白な味、きゅうりの青臭い味と合わせり調和を醸し出す。

和え衣の胡麻白酢は、白和えの衣に当たり胡麻と酢をミックスさせたような味わい。丁寧に裏ごしした豆腐は実に滑らかで、この和え衣だけでも一品になり



笹身胡麻白酢和え

そうなおいしさだった。

第16課の「練り物・寄せ物」の先生は畑耕一郎主任教授。語り口が実に滑らかで、ポイントが分かりやすい。さすがと思わせる指導ぶりだ。

「胡麻豆腐」は、以前に胡麻ペーストの取材をしたとき、何度でも作り方教室に参加した経験を持つ。そのときとの違いがどうなのか、興味津々だった。一番大きな違いは、もちろんペーストを使うのではなく、白むき胡麻から作り上げること。すり鉢で最初から当たっていくものだと思っていたら、ミキサーが登場したのは驚いた。辻調理師専門学校の方が、完全な手作りにはこだわりのない、こういう便利な調理機器も味に関係がないという条件付きで上手に利用していること。プロ向

きの料理法を教えるという点で、時間に追われる現場の人間にとってはかなり重要なことだ。

冷し固めるときに、流し缶の周りに氷を入れて素早く粗熱を取るという方法、表面を水で濡らしたラップをかぶせることで表面が固くならないということ、固まった後に型から外す方法など、知っているようであまいだった部分がちんと氷解できた。実に役に立つ知識だ。もう

1品作った「長芋羹」でもそうだったのだけれど、せっかく作った料理も、これまでは型から外す時に箸を入れて型崩れさせたりという失敗を何度もしてきたので、そういった基礎をきちんと確認できたのは通信教育を受けたからだ。

「胡麻豆腐」「長芋羹」は、当然ながらまるやかな舌触りが特

2003年 募集概要

〈受講期間〉 1年間
〈入学時期〉 毎年4月/10月
〈講座・定員〉
辻調理師専門学校 別科 通信教育
西洋料理技術講座 (290名)
日本料理技術講座 (400名)
中国料理技術講座 (150名)
辻製菓専門学校 別科 通信教育
製菓技術講座 (375名)
製パン技術講座 (125名)
〈学費〉
学費(1年間 各教科とも)
入学金6000円
受講料14万4000円(※受講料は、毎月1万2000円の自動引き落としも可能)
スクーリング5万円(不参加の場合は不要)
~資料請求(無料)お問い合わせ先~
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部
☎0120-24-1725
☎0120-22-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
ホームページ: http://www.tsuji.ac.jp
Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp

第9回
プロに近づいている自分を実感
そば打ちで基本の重要性を再確認

連載 プロの調理技術を身に付ける
大阪あべの辻調理師専門学校別科
「通信教育」受講体験記
日本料理技術講座編
ジャーナリスト おぐしみき

通信教育で学ぶのも9カ月目と佳境に入ってきた。今回の勉強は、コースの締めにあたるメニュー。来月はご飯物なので、

- 第17課 麺料理1
- この課のねらい
食事替わりの種類(そば)について学ぶ
(講義編)
・食事替わりの種類
・そばについて
・返しの手作り
・そばを打つ
(料理編)
①おろし蕎麦 刻み白葱 つけ出し
②かけ蕎麦 刻み青ねぎ 七味
③そばがき つけ出し
- 第18課 麺料理2
- この課のねらい
食事替わりの種類(うどん・素麺)について学ぶ
(講義編)
・小麦粉を使った麺
・麺類の調味
・うどんを打つ
(料理編)
①湯葉うどん 胡麻だし 刻み葱 山菜
②湯葉あんかけうどん 刻み葱 山菜
③冷し素麺 おろし生姜 つけ出し



そば切りの実習

り。横で見ている夫も「ありや、ありや」と声も出ない様子。それでも何とか延ばし終えて、生地を包丁でカットした。出来上がった代物は、長いもので10cm、割れた生地に当たったところは2cmというありさま。夫は「これはそばじゃない、ほうとうみたい」と笑うし、私の「でもそばだもん」との応酬は、茹で終わった試食のときまで続いた。そば打ちの前に事前につけ出しや辛味大根のおろしは作って

その前に食事替わりの種類を学ぶ。スクーリングのときに、懇親パーティー会場に陳列されていたこの回のテキストを見て「わー、そば打ちが載ってる!!」と驚いた課でもあった。

今回の勉強のメインは、何といてもそばとうどんの手打ち。どちらのメニューも私にとって趣味の食べ歩き的重要項目で、おいしいといううわさを聞き付けると可能な限り出掛けたい。うどんは、青春18キップの季節になると本場香川まで、1日5、6軒のはしこのツアーに通っているほど。だから、今回の勉強は以前から本当に楽しみにしていた。

そば打ちには以前、越前のそば道場で体験したことがあり、初めてではない。しかし、そのときはインストラクターが付きつきで教えてくださった。おかしなところはすぐに

修正してくれていた。だから自分でそばを打ったとは言いきれない。そのときの印象は、生地をこねるときよりも、包丁で切っていく作業がものすごくつらかったこと、出来上がったそばが飛び切りおいしかったこと(笑)。だから、おいしいものを作るために頑張らなきゃと、少々覚悟しつつ実習に取り掛かった。

まずビデオ視聴は、平日の昼間に行った。今回は、講義編と料理実技を谷口博之専任教授が、そば打ちを小川健助教授が行うという2人体制の構成。ビデオを見ながら重要項目をテキストにメモして実習に備えた。そば打ちの中で、小川助教授が生地を回す手順を時計の針になぞらえていたのだが、ビデオならではの分かりやすさだった。

実習は、先週から始まった土日の昼営業の間に店の厨房で行った。たまたま実習の教員に立ち寄った行きつけの割烹は、締めめの料理として、ご主人自ら打つそばが人気メニュー。そこでご主人にそば打ちのことをお話しすると「ほかの道具はある

もので代用できるけれど、そばを打つ板だけは真つ平らのものがないから、ホームセンターで安い板を買った」とアドバイスを頂いた。

余談ではあるが、こういう割烹に行ったときのご主人との料理談話の内容が、通信教育を受ける前と後の今回ではものすごく変わったように感じた。ご主人が話される専門用語がすんなり理解できるし、また出された料理のどこに手が込んでいるのかが分かり、前菜の小品に「これ、大変でしたしょう」と話をふるとご主人の笑顔が格段と良くなる。その後「料理が分かるお客」として扱われることは、お客としても極めて気分が良い。こういうふうには、お互い気分良く食事ができるという副次的な効果も実に大きいとあらためて感じた。

さてこうして行ったそば打ちであるが、はっきり言って今回は失敗と言わざるを得ない。まず粉の量が、東急ハンズで手打ちセットを買ってきたのだが、そば粉と打ち粉しか入っておら

ず、二八そばとするための中力粉がなかった。ここで買いに走ればよかったのだが、何分かのアイドルタイムとはいえず途中であったので、「時間がないし」と自分に言い訳をして十割そばでチャレンジすることにした。今考えると本当に無謀過ぎる!!

つまり第2は、粉に水を混ぜ合わせて生地をまとめるところ。ビデオの小川先生の手つきを思い出しながら、規定量を少しずつ混ぜ合わせていったのだが、水の量が多過ぎていつまで混ぜてもべたべたする。そこでビデオにはないのだが、粉を足しながら調整していった。そうこうして何とか耳たぶ程度の柔らかさにとまってきたのだが、今考えると、これもしてはいけない行為だったのかもしれない。そして「練り」そば粉にしっかりと水分を吸着させ、そば粉のねばりを引き出すのだが、これもビデオの手順を思い出しながらまず円錐形にまとめる(へそ出し)。そして麺台(買ったきた板)に生地を移し、麺棒で延ばしていくのだが、そのときが一番無残な状況となった。とにかく、生地がばらばらになっ

ていくのだ。具体的に言うとうどん棒に生地が巻き付いて割れたら、延ばした先が割れていったのだが、今回習ったように、麺に合わせ、だしを昆布・かつおだしにするのか、かつおの厚削り節のだしにするのかなどといったプロの技にはとうてい及ばない。だしさえしっかり引いたら、本当に短時間でおいしかったが作れることを学べたこともうれしかったことだ。

いたので、茹で終わったらすぐに試食タイム。十割で作ったそばが、ちぶちぶと、うどん短くなっ

状況画面を確認して勉強を進めることが必要だったという2点だ。勉強も終盤に入ったことでの慣れによる甘えがあったのだらう。残った粉を使ってもう一度勉強のやり直しをするつもりだ。

それに対して、翌日作ったそばがきなどほかのメニューは完璧というべき出来栄であった。そばがきは、練り上げたそばの滑らかさ、つけ出しとのハーモニーが実に素晴らしい、仕事上

今回のそば打ちという大きな失敗を反面教師として、来月の勉強に立ち向かいたい。

「慣れ」と「甘え」に反省

なぜ今回このような失敗をしたのかを私なりに分析すると、まず材料をテキスト通りそろえ、分量もきっちりするという基本をはずした点、またそば打ちという職人技を学ぶわけだから、実習のときもビデオを見ながら、一つずつ動作や仕上がりが

谷口先生から指導のあった水とそば粉を泡立て器でよくかき混ぜてから火にかけるという裏技を使ったため、思いのほか簡単に10分程度で仕上がったことにも驚いた。手打ちはまだまだ修業が足りないけれど、このそばがきなら、そば屋に行か

2003年 募集概要

〈受講期間〉 1年間
〈入学時期〉 毎年4月/10月
〈講座・定員〉

辻調理師専門学校	別科 通信教育
西洋料理技術講座 (290名)	
日本料理技術講座 (400名)	
中国料理技術講座 (150名)	
辻製菓専門学校	別科 通信教育
製菓技術講座 (375名)	
製パン技術講座 (125名)	

〈学費〉
学費 (1年間 各教科とも)
入学金6000円
受講料14万4000円 (*受講料は、毎月1万2000円の自動引き落としも可能)
スクーリング5万円(不参加の場合は不要)

~資料請求(無料)お問い合わせ先~
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部
TEL:0120-24-1725
TEL:0120-22-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
ホームページ: http://www.tsuji.ac.jp
Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp

第10回
繊細でかつバリエーション豊富な
ご飯料理を受講、挑戦する喜びを実感

連載 プロの調理技術を身に付ける
大阪あべの辻調理師専門学校別科
「通信教育」受講体験記
日本料理技術講座編

ジャーナリスト おぐしみき

8月は、3月に続いてスクーリングがある季節だ。今回は上旬と下旬の2回に分かれ、好きな時期を選べる。実習するテ

●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)
・ご飯物とは
・米の選び方
・米の洗い方
・ご飯物の演出
(料理編)
①豆ご飯
②鯛炊き込みご飯
③松茸ご飯
④あられ雑炊

以前に受けたスクーリングでも毎回ご飯物は登場したので、米のとき方、炊き方はすっかり頭に入っているつもり。実際に毎日実践している項目だ。ビデオでは畑俊一郎教授が指導

●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)
・ご飯物の種類
・汁物、香の物の取り合わせ方
(料理編)
①鞍馬ご飯
②赤飯
③蟹ちらし寿司
④鯛茶漬

まず会席料理におけるご飯物の位置付けから話が始まり、米の選び方、洗い方と続いた。細かなテクニックが必要な米の洗い方も手元がしっかり画面で確認できるので、記憶をあらためて確認することができた。

季節柄、残念ながら豆ご飯はバス。しかしながら、ビデオを見ると、豆だけ別に布でくるんでご飯と一緒に炊いたり、別に茹でたものをご飯に混ぜたりと、実に作業が細かい。豆も一緒に炊飯釜に放り込んでという私のやり方とは、まったく異なる料理と言ってもいいくらいだ。春になって、エンドウ豆の旬が待ち遠しい一品だ。

さすが魚の王様、中骨を焼くだけで高貴な香りが立つてくる。だしも濃厚な味わいのものとなった。その後の土鍋を使って炊く作業は、火加減が難しく目が離せない。日ごろは、炊飯器に頼りっぱなし、直火で炊くことに慣れていないということもあるが、炊き上がった後、蒸らしが足らなかったようで、少し柔らかめとなった炊き込みご飯、最初は「少し塩が物足りないかな」という気もしたが、味わい深く、かめばかむほど味が出てくるご飯に仕上がった。

私の記憶違いを発見！ 洗い終えた米はざるにあけておくと、炊くときまでそのままいいと思っていたら、30分以上は置いてはならないのだそう。米が乾燥して割れてくるからというのがその理由。うーん、やっぱりそういう細かい部分を確認できるのはビデオ実習の強みかも。今回もビデオを一通り見て、テキストノートにポイントメモした後に実習。ご飯物ということもあって、営業前や営業中のお客さまの合間合間に、時間

鯛を1尾買ってきて、さばくことからスタート。鯛は、通信教育の一番最初に手掛け、身がほろほろと悲惨な状態になった思い出の食材だ。あれから10ヵ月。スクーリングではもちろんそれ以外にも1尾さばく機会の増えた今となっては、10分かかるとなく、なんなく三枚おろしに仕上げる事ができた。われながら「おー☆」と叫びたいくらいにきれいな出来栄。少

着色料がなくても本当に美しい桜色となったので、料理の力に脱帽という結果となった。今回は、はしりの松茸ご飯や、あられ雑炊、鞍馬ご飯にもチャレンジし、どれもプロの技満載のレシピを覚えることができたので、前回の失敗が生きた満足の実習となった。来月はちよっと豪華な肉・卵料理。どんなメニューに出合えるのか、今からとても楽しみだ。



松茸ご飯

煎茶をかけて食べるという簡単なものだが、鯛のゴマ醤油の味が煎茶と相まって、それこそお酒の後にびつたり味の味わいなのだ。前回の悲惨極まりないそば料理のこともあって、「汚名が返上できたね」という夫の言葉が実に心地よかった。

この鯛を浸けておくゴマ醤油も、コツさえつかめば簡単にできるものなので、例えば市場で安い刺し身用切り身が出たときなどの一品にはもってこい。鯛

の炊き込みご飯など、自分ではとうていできないと思われた大物を習うこともうれいのだが、こういう小品は日常的に作ることでできるので、利用価値が極めて高い。実際、酢の物の項で習った二杯酢、三杯酢はメニューに登場させ、好評を得ている。このゴマ醤油も、付き出しなどの料理に加えるのも面白いかもしれない。

炊き込みご飯で残ったスープは、捨てるのがもったいないので翌日まで置いておいたところ、常連さまでいつもしつかり夕食を食べてくださるお客さまがいっぱいだったので、「鯛のだしでゆっくろが作れます」とお薦めしたところ、すぐに話に乗ってくださった。そのだしで吸い地を作り、蒸し鶏と三つ葉を載せ、すだちの皮の千切りを吸い

口にしてお出しした。こういうアレンジも、すべてこの通信教育講座で学んだからこそできること。やはり鯛のだしの力であるろうか、召し上がっているうちに、そのお客さまのお顔が見えるほころんでいくのを見て、料理した者として本望に感じることができた。もちろん営業後の贈り物も、夫の希望でゆっくろになったことは言うまでもない。次に作ったのは赤飯。もち米は、私の得意分野であるベトナムや台湾でもよく使うので、日ごろからなじみのある食材だ。赤飯は家族の誕生日には必ず作る料理だったので、同じようなものであろうと甘く考えていた。しかし、これも他の料理同様、私がこれまで作っていたとは手法がまったく異なり、実に芸の細かい料理だった。

2003年 募集概要

〈受講期間〉 1年間
〈入学時期〉 毎年4月/10月
〈講座・定員〉

辻調理師専門学校 別科 通信教育	
西洋料理技術講座 (290名)	
日本料理技術講座 (400名)	
中国料理技術講座 (150名)	
辻製菓専門学校 別科 通信教育	
製菓技術講座 (375名)	
製パン技術講座 (125名)	

〈学費〉
学費(1年間 各教科とも)
入学金6000円
受講料14万4000円(※受講料は、毎月1万2000円の自動引き落としも可能)
スクーリング5万円(不参加の場合は不要)

～資料請求(無料)お問い合わせ先～
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部
TEL 0120-24-1725
TEL 0120-22-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
ホームページ: http://www.tsuji.ac.jp
Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp

連載 プロの調理技術を身に付ける
大阪あべの辻調理師専門学校別科
「通信教育」受講体験記
日本料理技術講座編

ジャーナリスト おぐしみき

第11回
卵料理に使うはまぐりの力強いだしから
ほかのメニューへの応用を思い浮かべ

ときに、開業後厨房を預かるママからこぼされた言葉だ。だし巻き玉子は、居酒屋で安定した人気のある商品。そのため1軒目から利用してもらえる店にしようとしてメニュー拡充の折に導入したのだが、果たして大人気商品となつてしまったのだ。温かいうちに巻き簾を使って形を整え、大根おろしを添えれば何とかそれらしくできるので、うちの普段の食事時でも1品足りないときは活躍してきた料理だ。

今回取り上げられた料理の一つがまさにそのだし巻き玉子だが、食事にいった先でも、この料理がおいしいと評判となつている店は、他の料理も手抜きがないことが多い。そういう店で手際よくきれいに巻いていく様子は、見ていてもとても心地よ

今回の先生、杉浦孝王教授の慣れた手つきや出来上がりのプルプルとしただし巻き玉子を見たときには「ああ、きれい」と思った。でも、見るのとやるのは大違い。「こんなに難しいのか」と嫌になるほど、鍋使いや出来上がりの差が激しいのだ。プルプルというより、硬い卵の塊にだしがじんできているという状況こんなので今までは満足していたということに、さすがくせんとした。

偶然とはいえ、最近、ご近所の居酒屋のお母さんから、このだし巻き玉子の話題を聞いた。有名割烹で修業してきた息子さんがたまたま留守をしなければならなくなったときに、大人数の宴会が入ってしまったのだ。そのとき一品足りないというところで、急きょお母さんがだし巻き玉子を十数個作る羽目になったのだという。その結果「続けてやっていると、だんだん上手になってきて、最後はお兄ちゃんみたいに、くるくる巻けるようになったよ。やればできるんだね」と。この話を聞いて、

私もサイゴンの料理教室で、ベトナムのお好み焼き、パインセオを二十数枚焼いているうちに、現地の店のようにきれいにパリパリに焼けるようになったことを思い出した。

うちの店は、カウンターに座ったお客さまにはガス台の前の私の手つきが丸見えなので、いつかは他の料理自慢の店のようにならなければならない。これからは「だし巻き玉子はうちの自慢料理☆」と言えるようになりたいなと思つている。これからもビデオを何回も見直して、杉浦先生の手つきをしっかりと目に焼きつけ、練習を続けていきたいと思つている。

卵料理では、はまぐりおぼろ蒸しにもチャレンジした。これは茶碗蒸しのアレンジ版ともいえる料理で、会席ならお吸物代わりにしても使えるものだ。ビデオではすり身の出来上がったものを使っていたが、フィッシュ&チップス用に生たらをいつも買つてあるので、それを流用してすり身から作ってみた。まず庖丁で細かくたたいてから、すり鉢でなめらかにするまですつて

いく。こういう作業が苦にならなくなってきたのは、この1年間の大きな成果。手を掛ければ掛けるほど、何より料理が優しい味になつていく。一昔前、スーパーが隆盛していく前の家庭の台所のように安心できる、ほつとできる料理を提供していきたいというのが私の理想なので、このカリキュラムで料理の基礎はもろろん、心構えまでも身に付けてきたことはほんとうにうれいことだ。

しんじょを形よく丸めるには、親指と人さし指の間から絞り出すようにする。これはベトナムで肉団子を習ったときと同じ手法だ。これを茶碗蒸しの中の具に使うのだが、白い団子が何とも愛らしい。

卵生地を使うだしははまぐりから取るのだが、驚いたことにそのはまぐりの身は捨ててしまふのだそう。確かにだしを取つた残りなので、おいしくはないのかもしれない。日本料理はこういう隠れたところにぜいたくなことも、この講座を受けて初めて知ったことだ。

ただ、私にはもったいなさ過ぎるという気もしたので、おぼろ蒸しを作つて残った卵液を煮立ててお吸物とする作戦にしてみた。果たして卵部分がかき玉

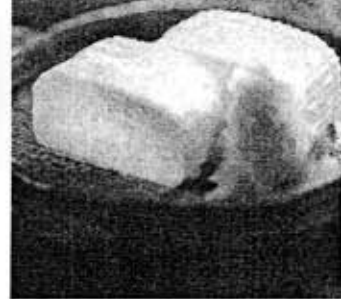
●第21課 卵料理

この課のねらい
卵料理の基礎について学ぶ
(講義編)
・卵食の歴史
・卵料理の位置
・卵の特性
・卵の種類
(料理編)
①はまぐりおぼろ蒸し
②だし巻き玉子
③厚焼き玉子

●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)
・肉料理の位置
・牛肉の種類
(料理編)
①牛肉料理焼き
②牛肉木の芽鍋
③牛肉たたき
④牛フィレ肉味噌漬け焼き

ビデオで、



出来上がりの差が大きいだし巻き玉子

状態になって、お吸物そのものの出来上がりだ。そこに捨てるはずのはまぐりを入れ木の芽をあしらって、一品出来上がり！はまぐりの上品なだしが、実に心地よかつた。貝類は鍋物の汁の味を向上させる食材ということで、必ず入れた方がよいと聞いたことがあったが、果たしての実力だ。先月の鯛の梨割りのだしといい、このように力強いだしを覚えることができたことは、今後の新メニューへ大きな

力になるように思える。

新しい料理ジャンルに興味

第22課の肉料理では、牛肉木の芽鍋と牛肉たたきにチャレンジ。今回のビデオでの指導は清水隆史教授だ。

木の芽鍋は、すき焼き風の割り下に入らうど、生シイタケ、焼き豆腐を入れて煮ながら食べるというもの。具材を切り割り下を調合するだけでいいので、極めて簡単な料理だ。わが家のすき焼きは、肉にザラメを絡めて醤油と酒を入れるだけ、水っぽくなる白菜は入れずにゴボウを主野菜にするという自分なりのこだわりのあるものだっただけに、興味深い一品だった。

あつという間にできたこの料理は、実は肉というより木の芽が主役。割り下の中にさわやか

な山椒の香りが溶け込んで、肉や野菜を華やかにする。この料理は、原価は高くなるけれども春先の木の芽のシーズンに、ぜひお客さまに食べていただきたいと思わせる一品だ。

もう一品の牛肉たたきは、ほん酢ではなく、なんと納豆醤油で食べるのだという。辻調理師専門学校のリシビは、テレビの「おしゃべりクッキング」のレシピでもよく感じることだが、洋や中華などの良いところを取り入れたり、組み合わせに意外性がある場合も少なくなく、それがまた味の大きな勉強になっている。今回もたれを作る過程で、玉ネギのみじん切りを茶色くなるまで炒めるのも日本料理らしくないといえなくもない。基礎は当然、それに柔軟なアレンジを加えているからこそ、現

場に強いプロが育つていついてのらう。完成した牛肉たたきは、玉ネギのナチュラルな甘さにショウガと有馬山椒のピリツとした香り、そして例の納豆のうまみが複雑に絡み合つて、至福の一品となった。

今回で11カ月。あと1回で日本料理の勉強も終了と思うと寂しい気がしている。1講座分の授業料は一括払いと毎月の分納もあるというから、それなら毎

月の授業料というイメージでも夫にも頼みやすい。日本料理の奥深さを知った今では、「じゃあ、中華はどうなの？ フランス・イタリアカースでは？」と興味は尽きない。次の教料を習えるようになるためにも、夫に上手に交渉していかなくては。スクーリングのときに、畑耕一郎教授に聞いた「料理の勉強は一生物」という言葉にあらためてうなずく今日このごろだ。

●訂正とわび：先月号の84ページ2段目、後ろから2行目で記載した「畑耕一郎先生」は「畑耕一郎先生」の誤りです。訂正してわびします。

2003年 募集概要

〈受講期間〉 1年間
〈入学時期〉 毎年4月/10月
〈講座・定員〉

辻調理師専門学校 別科 通信教育	
西洋料理技術講座 (290名)	
日本料理技術講座 (400名)	
中国料理技術講座 (150名)	
辻製菓専門学校 別科 通信教育	
製菓技術講座 (375名)	
製パン技術講座 (125名)	

〈学費〉
学費(1年間 各教科とも)
入学金6000円
受講料14万4000円(*受講料は、毎月1万2000円の自動引き落としも可能)
スクーリング5万円(不参加の場合は不要)

~資料請求(無料)お問い合わせ先~
辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
通信教育部
TEL 0120-24-1725
TEL 0120-22-1459
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
ホームページ: http://www.tsuji.ac.jp
Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp



鯛のお造り(かまくらを使った盛り付け)

プロの調理技術を身に付ける 大阪あべの辻調理師専門学校別科 「通信教育」受講体験記

最終回

ジャーナリスト おぐしみき

第12回 最後の講座は、器の使い方と盛り付け 料理の神髄を教えていただいたことに感謝

当せざるを得なくなった私にとって、この連載はまさに渡りに船。まだまだ未熟な店だが、それでもお客さまから「おいしかった」と言っていた。ただ、これだけになったのは、この勉強をさせていただけただからだと感じている。この24本のビデオと教科書は、私にとって大切な宝物だ。

さて、調理実習の最後となる第23課は鶏料理。実はベトナムでも多用される食材で、弊店でも一番使用する。ただ、身近過ぎて逆に深く考えたこともなかった。だから、このビデオで、近藤一樹専任教授が肉の部位を指さしながら説明してくださったのを見たことで、それぞれの特徴を確認できた。また鶏スーブや唐揚げなど、グラントメニューに入れていけるものも取り上げられていたので、自分のやり方が間違っていないか、もっとおもしろくするた

めにはどう

したらよいのかも勉強できた。まず基本の鶏スーブなのだが、これは水炊きの項目で習った。鶏の丸がらを霜降りして水から煮ていく。お湯ではなく水から煮ていくというのはベトナムでも習ったことであつたので、これまでもきちんとしていた。

しかし自己流での大きな疑問としてあつたのは、丸がらを処理するときに、皮の下に内臓の残りが付いていることが多く、これをどうしたらいいのかということ。内臓を取るべきか、それとも残しておくべきなのかということだつた。こういった基本中の基本は、実生活においてはなかなか聞く機会もない。プロとなった今となっては、必要なプライドなどもあつて余計に聞きづらくなるので、それがきちんと学べるのは通信講座の良さなのかもしれない。

これまでの私のやり方は、この通信講座の魚をさばって水洗いする項で、中骨の血合いもきちんと取るようにと習ったので、それと同じだろうときちんと取り除くようにしていた。今回、

近藤先生の説明では、これらの不要な内臓もちゃんと取らなければいけないということだつたので、今までのやり方が間違つていなかったと内心ほっとした。スーブの次は鶏1羽をさばく作業。いつも行きつけの鶏肉店でさばいてあるものを買ってき

ているので、初挑戦となつた。ビデオを見ると、近藤先生は実に簡単そうにさばいていく。庖丁をどこにどんなふうに入らし込んでいくか、片時も目が離せない。テキストノートにメモしながら、必死で見た。

実習では、鶏1羽を前にしてビデオを思い出しながら順を追って庖丁を入れていく。足先の関節はそのまま切るのでなく、ぐるりと一周切れ目を入れ、筋と一緒に抜き取るイメージ。筋がこんな風に長く何本もあることも知らなかった。首する、背骨を取るのだが、まだまだコツが分からなくて右往左往しながらの作業だ。こうして鶏と格闘すること20分。不格好ながら、いつも鶏肉屋さんで調達する丸がらの首と背骨の部分が取れた。

プロにしてもらっていることが自分でできたというのは、何度経験しても感動の一瞬だ。紅葉おろし、洗いねぎ、ぼん酢などは、以前習ったことがある項目。ぼん酢は熟成させなければならぬので、前回習ったときにきちんと作っておけばよかったと、少し後悔した。

こうして出来上がった水炊きは上品なスーブが絶品！うちのスーブはベトナムうどんのようなものだが、今回の実習ではビデオ通りにチャレンジということで、そのまま作ってみた。これが昆布のうま味が溶け込んで、本当にまろやかな味わいになった。テキストノートには載っていないのだが、ビデオでは水炊きのもう一つの楽しみ方として、スーブにうずら卵を入れて飲むという方法も教えてくださった。これも試してみたが、さらにまろやかになって実にいい感じだ。本当に命のスーブと呼んでもおかしくないくらい素晴らしい味わいだつた。

夜間は少し肌寒い日も増えてきたので、弊店でも、ひとり小鍋を始めた。ちょうどこの実習をするときに、どう商品作りをするか迷っていた時期でもあつたので、どんな野菜を入れるか、

新しいパートナーと残りの人生を歩むことになり、彼の夢であつたピアレストラランを運営することになったため、料理を担

どうお客さまにお出しするか、この水炊きは、実戦に役立つ実習となつた。

料理はとてつクリエーティブな仕事

第24課は、いよいよ最後の授業となる。畑耕一郎先生が講師で、実習はなく、主に盛り付けがテーマとなつて語られた。

私は、前職ではメニューのアドバイスをする機会が多かつたのだが、お客さまにアピールで

きる大きなポイントであるのに、実際に店を切り盛りするようになつて一番ぞんざいになりがちなのがこの盛り付け。特に忙しいときにその傾向が強い。10月に入って再びランチを始めたのだが、サンプルの色合いや盛り付けいかんで客足に大きく結び付くことを身をもって感じていたので、ビデオを見るのもいつも以上に力が入つた。

さて、最後のビデオとなるので、畑先生がどんなまとめ方をなさるのか、とても興味があつた。スクリーニングでおっしゃつた「料理は一生勉強するもの」という言葉が、私の今の信条だからということもある。

畑先生が「料理上達の条件」として挙げられたのは次の7点。まず第一に「料理は材料で決まる」ということ。いかに良い

食材を調達してくるか、それに執念を燃やすことが一番大切ということだ。

第2に「テクニク」。そのための調理技術を上達させるには、繰り返して練習していくしか方法はない。

第3は「知識と知恵」。ホウレンソウを茹でるのになぜ塩を入れるのか、そういう科学的なことも含めて知識として知っておいて、伝承の知恵をも習得していかなければならない。

第4に「道具立てをそろえる」。いろいろな料理にはその料理に合った専門の道具があるので、それをプロとしてそろえるということ。

第5に「時間を上手に使う」こと。1品を仕上げるのに、何時間前、何分前におかなければいけない作業が必ずある。

2003年 募集概要

〈受講期間〉 1年間
 〈入学時期〉 毎年1月/10月
 〈課金・定員〉

辻調理師専門学校	別科 通信教育	
西洋料理技術講座	(290名)	
日本料理技術講座	(400名)	
中国料理技術講座	(150名)	
辻製菓専門学校	別科 通信教育	
製菓技術講座	(375名)	
製パン技術講座	(125名)	

〈学費〉
 学費(1年間 各教科とも)
 入学金6000円
 受講料14万4000円(*受講料は、毎月1万2000円の自動引き落としも可能)
 スクリーニング5万円(不参加の場合は不要)

~資料請求(無料)お問い合わせ先~
 辻調理師専門学校・辻製菓専門学校
 通信教育部
 ☎0120-24-1725
 ☎0120-22-1459
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3-16-11
 ホームページ: http://www.tsujicho.com
 Eメール: tsushin@tsuji.ac.jp

●2004年1月号から「西洋料理技術講座」編が始まります。どうぞご期待!