

# セルビエ通信



第 8 9 号 2004年8月25日

発行所: **ベーカーズ・ブレイン**

<http://www.bakers-brain.com/>

本部 / 〒160 - 0023

東京都新宿区西新宿7 - 1 - 7 - 420

食文化交流振興会 内

E - MAIL [sasamoto@bakers-brain.com](mailto:sasamoto@bakers-brain.com)

発行人: 笹本正男 毎月2回10日・25日発行 (無料)

## いぶす・・・(6)

さて、今回も最後に「我流・ずばらグリル燻煙法」の紹介をしますが、その前に【燻煙法】の違いについて、少し理解しておきましょう。燻製を造る方法は、主に冷煙法、温煙法、熱煙法の3種。読んで字の如く、それぞれの特徴の違いは燻煙時の温度の違いなのですが、造りたい料理によって合う製法と合わないものが出てきて、これが燻製造りの楽しみになるわけです。【冷煙法】: スモーク内部の温度は 15 ~ 30 (平均 25) の低温、長時間 (1 ~ 3週間) で燻されますから燻製の水分は全体の 40%程度で最も燻製らしい燻製が出来上がります。ベーコン、ビーフジャーキー、スモークチーズなど保存性は抜群なのですが、同じ製法で作る燻製の王様スモークサーモンは味覚を楽しむ

ためにかかる燻煙をかけますので保存性はあまりよくありません。【温煙法】: スモーク内部の温度は 30 ~ 80 のやや高め



帆立貝

の短時間 (2 ~ 6時間) 処理なので水分は全体の 50%程度で保存性はあまりよくなく、4日 ~ 5日程度。ボンレスハム、ロースハム、蛸、帆立の貝類やタマゴ、豆腐など素材の範囲が広く、初心者向け。【熱煙法】: スモーク内部の温度は 80 ~ 140 の高温、短時間 (30分 ~ 4時間) 処理。燻製は高温のために蛋白質が固まって、蒸し煮やあぶり焼きのような状態に仕上がりますから色と香りは抜群なのですが保存性は低い。私の「我流・ずばらグリル

燻煙法」はこの「熱煙法」に属するのでは・・・?

それでは、我流・ずばらグリル燻製料理、「帆立貝編」をご紹介しますが、残念ながら私の御用達食品スーパーで新鮮な生ものが手に入りませんでした。仕方なくボイル加工されたもので燻製処理に挑戦。【前処理・下ごしらえ】【ふり塩法】は、今回はボイル加工ですので全くする必要はありません。前回同様、「ならチップ」をグリル皿に敷き詰め弱火で予熱を2 ~ 3分入れ、プスプス燻煙がスタートしたのを確認し、串刺した帆立貝にアルミホイルをかぶせた状態で焼いてください。これで出来上がりなのですが、ボイル加工ものを使ったので、グリルで焼くだけになってしまい、正直言って美味しくありませんでした。再度、生・フレッシュで挑戦! (ベーカーズ・ブレイン代表 笹本正男)

## ベーカリー紀行~「豆乳」

大豆の栄養価を丸ごと活かした「豆乳」。イソフラボン、レシチンなどが多く含まれています。美肌効果、便秘解消またダイエットが期待できることでも雑誌等に特集が組まれるほど。以前のような独特の青臭さが取り除かれ、飲みやすくなったこともあり、豆乳そのものの飲用はもちろん、シリアル、白玉といったデザートや豆乳黄な粉をかけたあげパン、豆乳鍋、あるいはカフェで牛乳の代わりに使用するなど、食べ方もいろいろ。

効果の高さは無調整のものが一番だそうです。豆乳クッキーは高たんぱく低カロリーで満腹感も高くダイエット食品として通販の人気商品で話題に。スーパーでは豆腐の出来る豆乳とにがりセットで人気商品となり、棚に陳列されています。食品としてはもちろんのこと、最近では、その美肌効果から石鹸やローションの原材料としても注目されています。豆乳石鹸は肌がすべすべになり、豆乳ローションは無駄毛の抑制効果があるらしい。こうした「豆乳コスメ」は売り切れが続出。

豆乳ではないものの、同じ大豆からできているものとして「納豆菌」があります。サプリメントやドリンク等が市販されています。

## 馬来屋台天国(12) ~ ニョニヤ料理

「ニョニヤ料理」はマレー料理と中国料理との混血料理。そんな不思議なニョニヤ料理の代表的メニューをもうひとつと、ペナンで人気のニョニヤ料理レストランを紹介して本シリーズを終えたいと思う。

ニョニヤ料理で、ぜひ試してみたいのが「カレーカピタン (Curry Kapitan)」。ニョニヤ料理の知識が殆どない筆者に、お店の人にもこれを薦めた。ココナッツ風味に加えて、東洋的(中国的?)な香りのスパイスがちよっぴりほろ苦く、味をキュッと引き締めている。柔らかチキンにはカレーの味がよくしみ込んでいて・・・うん、これは確かに美味しい!

納豆独特の匂いや粘りがなく、手軽に摂ることが可能になっています。納豆石鹸は、ある中小企業の社長が奥様と二人三脚で数年を掛け開発、その効果が口コミで広がり大流行し、売場の棚に並ぶ人気商品になりました。

飲んでよし食べてもよし、またコスメとしてもよし・・・価格に対して価値・栄養価の高い、とても優れた原材料の豆乳。これまで青臭さから敬遠しがちで殆ど口にすることがなかったのが、今度是非、スーパーで購入し、その効果を実感したいと思います。

(食生活アドバイザー 関川みゆき)



中華様のお皿に盛られたカレーは不思議なムード。これぞ、マレーと中華の見事な融合形。



カレーカピタンを食べる筆者、マレー料理のカレーほどは辛いけど、独特の風味が美味しい。



人気のニョニヤ料理店 **HOT WOK** で食べた。懐古調の家具に囲まれて伝統料理が楽しめる。

ペナンでニョニヤ料理を楽しむなら、レストラン「**HOT WOK** (ホットウオク)」がぜひお薦め。屋台で有名なガーニードライブ沿い「ガーニープラザ」というショッピングビルの4階にあり、店内からは海も見える。(中小企業診断士 松沢裕之)

次号は、2004年9月10日頃発行の予定です。

## 情報交換 投稿はこちらから [カンタン! 投稿フォーム](#)

【お願い】 ご投稿をお待ちしています!

セルビエ通信・編集人の松沢です。

「情報交換」コーナーは、読者の皆様同士のコミュニケーションの場です。「食」のこと、まちの話題、ビジネスのネタ・・・どんなことでも結構ですので、皆様の声をドンドンお送りください。

「あんなこと教えて!」「フムフム、それはね・・・」「あの店の料理、美味しかったわ」「こんな人いませんか?」たとえば、誰かが何か質問したり、提案したりしたら、別の誰かがそれに対して答えてあげる形にできたらいいですね。ご投稿の際は、当欄左上部分の「カンタン! 投稿フォーム」で作成して頂ければ、とてもカンタンに投稿できます。ふるってお便りをお寄せください。お待ちしております!!