

セルピ通信



第91号 2004年9月25日

発行所: 食文化交流振興会

〒160-0023

東京都新宿区西新宿7-1-7-420

TEL 03(3361)6654

発行人: 笹本正男 毎月2回10日・25日発行(無料)

編集人: 松沢裕之

ア・プロポ...とてころで

鯉節...「目に青葉、山ホトギス初鯉」と詠われて昔から初夏の鯉が美味しいとされていますが、実は「もどり鯉」と云われる脂の乗ったこれからの鯉にニンニクを薬味にした酢醤油で頬張る美味しさが最高です。その鯉を三枚におろし、煮籠に入れ1時間半ほど煮たあと冷やし、骨抜きにしたものを焙乾室(燻しながら乾燥させる部屋)で硬い薪を燃やして燻し、じっくり数日間乾燥すると「荒節」ができます。この「アラブシ」を舟形に整形削りをしたものが「裸節」。これを、さらに4~5日間天日で乾燥してから、カビ付け用の樽や桶、ムロなどに入れます。

この使い古された容器の中には「鯉節菌」と呼ばれる麹カビの一種が多数生息していて、「裸節」を2週間も入れておくと、その

表面にはそのカビが密生します。この「1番カビ」が密生したモノを取り出し刷毛で胞子を払い落とし数日間天日干して、再びカビ



田舎料理

付けの容器に2週間入れると再度カビ(2番カビ)が密生してきます。これらの作業を繰り返し、3番カビ、4番カビを付け、最後に十分に乾燥させると「鯉節」が完成します。カビは他の微生物に比べ生育に水分を多く必要とするので「裸節」の表面に繁殖したカビは、そこから水分を吸い取り「裸節」は乾燥していきます。これらを繰り返し、どんどん節の内部の水分はカビの力で表面まで吸い上げられ、湿度の低いヨーロッパ諸国で

は製造できないカビの特性を利用した保存食品...世界広しといえども、世界一硬い発酵食品になるのです。

さて、ここで不思議なことに脂の乗った鯉を使った鯉節なのに、出し汁に魚油成分が全く浮かんでこない。あの油はどこに消えてしまったの?実は、カビの不思議な力はここでも発揮されていて「裸節」の表面で増殖中のカビは、油脂分解酵素を分泌し油脂を脂肪酸とグリセリンに分解し、その分解物を食べてしまっていたのです。すごいですね。

多湿な気候風土から発生する「麹カビ」の一種が多数生息して醸される食品は他にも味噌、醤油、日本酒、味醂、焼酎などがあり、酷暑、残暑、蒸し暑い日が続いた今年の夏も、我が国ならではの精進、懐石といった「侘び寂び料理」誕生のためと考えては...。(ベーカーズ・ブレン代表 笹本正男)

ベーカリー紀行~「咀嚼(そしゃく)」

近年「咀嚼」の大切さが見直されています。「咀嚼」とはものをよく噛んで食べること。現代の食事はあまり噛まなくても食べられる柔らかいものが多く、特に子供たちはハンバーグやカレーといったものが大好きです。その結果、現代人の下あご(下顎骨)は細く小さくなっているそうです。時代を遡るほど硬い食べ物を食べていたため、あごがしっかりと発達して虫歯も少なかったようです。

咀嚼の効果として、よく噛むことで満腹感が得られ食べ過ぎを防止するダイエット効果、噛むことで脳への刺激が促され脳の活性化が図られること、また唾液の分泌が盛んになり虫歯や歯周病が予防できることがあげられます。また皮膚や歯の細胞の増殖につながるなど、成長期の子供たちから年配の方々まで世代を問わずよい効果が期待できます。

日本では白くて柔らかいパンが好んで食べられ、各メーカーから様々なふわふわのパンが発売されてロングセラーのヒット商品になっています。こうした食生活を、何回かに1回はライ麦を多く含んだ黒パンやハード系のパンに置き換えて、よく噛んで素材の味を味わいながら、あごを鍛えてみるというのも健康的ではないでしょうか?

アモイはウマイ(2) ~ 海蛎煎

え、なにそれ? じつは私もそう思った。アモイ名物「カキオムレツ」。カキとは貝のカキのことである。それを卵で平たく焼いたカキオムレツは、漢字で「海蛎煎」と書く。前回も書いたように、もともと福建の人々と台湾人とは同系の民族であったため、食文化にも共通する部分が見られる。だから、カキオムレツは台湾屋台料理にもある(台湾では「蚵仔煎」と書かれることが多いようだ。)

カキオムレツは、通常のおムレツみたいに卵だけを使って焼くのはなく、水溶き片栗粉がまぶしてある。そのおかげで、ぷりぷり、もちりとした食感になっている。

ライ麦系のパンは、最近では多くのリテールベーカリーでも売られており手軽に入手が可能になりました。白パンと比べるとそのまま食べられないという不便さはあるものの、サンドイッチに調理されたものもありますし、食べ方のレシピ紹介なども増えて、身近になってきています。ちょっとした一時間でメインにもなり健康も手に入れられる...食欲の秋本番を目の前に「食べる」について少し角度を変えて考えてみるのもまた違った楽しみ方の一つになるでしょう。

(食生活アドバイザー 関川みゆき)



80年前から営業している福建料理店「好清香」で食べた海蛎煎は貝も生地もぷりぷりで、本当に美味。



町なかの大家食堂で食べた海蛎煎。これも悪くはないが上の写真のものに比べると油っこくてやや劣る。



福建独特の赤い調味料「紅糟」をつけてもイケル。紅糟は、もち米に紅麹をまぜて発酵させて作る。

カキがジューシーに保たれ、生地が油っこくなく、噛んだときに適度な粘りがあるものが美味しい。まあ、どこにでもありそうな、でも口に含むと意外な驚きが...芸達者でクイね。

(中小企業診断士 松沢裕之)

⇒ 次号は、2004年10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](#)

西安料理店「刀削麵荘」で麻辣麵を食べました。

みなさん、刀削麵ってご存知ですか? うどんやパスタの発祥の地ともいわれる中国・西安地方で食べられている麵で、小麦粉を水だけでこねて固めたものを刀で削りながら茹でていきます。もちっとした不思議な食感。「刀削麵荘」は、そんな刀削麵をはじめ各種の

西安料理が食べられるお店です。チェーン店で、新宿西口にも今月オープン。さっそく麻辣(マラー)麵を食べてみました。赤いスープの辛い麵料理です。西安で食べた麻辣麵に比べると、辛さはマイルドでしたが、その分コクと味わいがあるのが美味しかったです。麵はまさに刀削麵で、しこしことしたアルデンテ感が満足感を与えてくれます。六本木、小川町、神田、有楽町、新橋、飯田橋、池袋などにもありますので、ぜひトライしてみてもいいかな? (HIRO)