

外食する機会が増えたということは、動物性脂肪分の多い料理、加熱し過ぎた料理、塩分過剰の料理を知らず知らずのうちに食べているということだ。それに一皿か二皿、余分に食べる傾向になってはいないだろうか。

長寿の人はとにかくよく食べ、よく動く。ある老人が言った。「肉食でないと元気が出ないから、肉はよく食べるよ。もちろん野菜も魚も食べるようにしているがね。それに、よく噛むことだ、これは心掛けている。だから歯医者とは仲良しでね」——なるほど、なるほど。

包丁を使うときは、まず姿勢が大切。包丁は常にまな板に直角に当たるように構える。しかし、まな板の真正面に立つと包丁の刃はかえって左へ傾きがちになる。そこで、右足、右肩を少し引いて身体を心持ち斜めにして楽に構えることだ。

包丁の重心は柄つきのところだから、この上からしっかりと親指と人差し指で握り、他の指をかるく添えて持つ。そして腕全体で切るようにすることが、疲れず能率よく包丁を扱うポイントだ。

包丁は使用したあとは、金属磨き用の洗剤で水洗いし、水気をよく拭き取っておくこと。そして包丁は、週に一回は研ぎたい。切れない包丁で調理するのは疲れる。とにかくトマトの皮がすーっと切れる、刺身用のサクがきれいに切れるようにしておくことが、調理上達への早道。

旬のものをぜひ味わってみることだ。初夏のかつお、秋のさんまやひらめ、秋一から暮れにかけてのかれい、春のはまぐりなど、やはりひと味ちがうはずだ。

◆丸元淑生

男性に分担してもらいたいのは**魚市場へ**

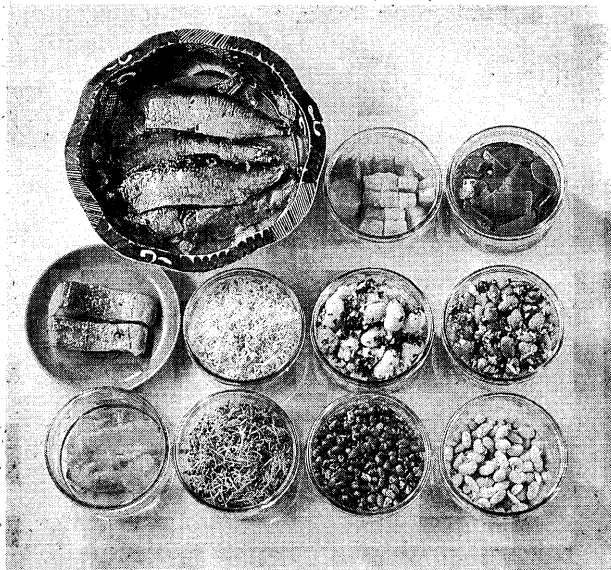
の買出しで、その協力があるという前提に立ち、トキ鮭の解体処理も載せることにした。そうした魚を常備しただけでも、いかに毎日の食事が充実したものになるか、また、いかに食費の軽減につながるかは、実行されてみればよくわかるはずである。

——「**魚市場への買出し**」を前提にして書かれているのでは素人はとっつきにくい。

豆のサラダのために、「弱火で 40 分～45 分煮る。」とも書いてあるが、暇ならいいが。。

常備菜の例

上段左から、身欠きにしんの煮つけ、たらこ、昆布の煮しめ、
中段左から、鮭一焼き魚、ちりめんじゃこ、白花豆のサラダ、大正金時豆のサラダ、
下段左から、鮭一刺身、アルファルファのもやし、小豆のもやし、大豆のもやし



上段左から、身欠きにしんの煮つけ、たらこ、昆布の煮しめ、
中段左から、鮭一焼き魚、ちりめんじゃこ、
白花豆のサラダ、大正金時豆のサラダ、
下段左から、鮭一刺身、アルファルファの
もやし、小豆のもやし、大豆のもやし

自家製のもやしによって完全無
汚染の野菜が食べられることにな
るのだが、それはまた最も安く最
も新鮮な野菜でもある（詳しくは
72ページ参照）。

豆のサラダ （大正金時豆、白花豆）

豆類を常備菜にするのには二つ
の大きな理由がある。一つは現代

◆道場六三郎

「あなたはどんなおかずがお好きですか？」、
こういうテーマでアンケートをとると必ず上位にランクされる六品があります。肉じゃが、
ひじきの煮もの、きんぴらごぼう、ほうれん草の胡麻和え、小さいもの煮もの、さつまいも
の煮もの。そこで、だれもがうなずく好きなおかずの共通点を考えてみたいと思います。

肉じゃがのじゃがいもはほくほくで、口に入れるとすぐにくずれます。熱いご飯と食べる
とおいしいですね。ひじきもさっと煮て甘辛く味をつけています。てりっと光った感じ
から、もう味が想像できるでしょう。こういった、少し汁けのある甘辛味の煮ものがご飯
に本当によく合うことは、みなさんがご存じですね。

おかずは、味に幅があるんです。「辛くておいしい」「甘くておいしい」「かたくておい
しい」「柔らかくておいしい」、それなりのおいしさがあるんです。たしかに、きんぴらご
ぼうには少し歯ごたえが残っていたほうがおいしい。しかし、ちょっと火を入れすぎて少
少柔らかくなってしまっても、私は、まあ、それなりのおいしさがあると思います。

...

だからといって、どうでもよい

ということではありません。このことは許される範囲の中でのことで、まったく火が入っていないくてごりごりのごぼうや、**考えもなしに醤油を入れすぎたりしたもの**のことではありません。**ものごとにはすべてにおいて限度というものがありますから、この限度をどこで引くかということが経験**ということ、ともかく一度作ってみるほかはありません。

もう一つは、できるだけ手間を省くことです。たとえば、ここで私が提案したいのは、煮もののだしです。うちの店では、**煮もののだしを五種類**に分けてあらかじめ味をつけてしまい、どのように煮たいかに合わせて使い分けています。後で詳しくお話しをしますが、たとえば、おでんのように煮たければおでんだしを使う、濃い味で煮たければ蕎麦つゆくらのだしで煮るといった具合です。この味の区別を覚えてしまえば、自分の食べたいもののイメージに合わせてすぐに煮ものが作れます。こうなると、八百屋さんや魚屋さんに行くのも楽しくなるでしょう。

・・・

これからお話ししていく料理には、だしを使うものが多くあります。普通なら、昆布とかつおのだしを基本に、調理をしながら味を順につけていくところですが、ここで、私が提案したいのは、目的に合わせて、だしにあらかじめ味をつけてしまう方法です。これで野菜や魚をすぐさま煮てしまうと、とても簡単で味つけも確実です。

四つのだしは、**昆布とかつおのだしを基本に、醤油、酒、味醂、塩、砂糖**などを目的に合わせて塩梅よく配分したものです。

●**蕎麦だし**は味濃く調整してありますから、筑前煮のような、表面に味をつけてからっと煮上げたいものに使います。

・基本だし 5 濃口醤油 1 味醂 1

●**おでんだし**は、おでんという言葉からも想像できるように、割合に薄い味でじっくり芯まで煮含めたい場合に使います。たとえば、大根をじっくりと煮含めたい場合、がんもどきをふわっと煮あげたい場合。つまり、おでんの鍋の中を思いだしていただければ、たいていのは間違いなく、このだしでいい殊になります。

・基本だし 10 淡口醤油 1 味醂 1

●**吸いだし**は、吸いものためのだしです。

・基本だし 100 塩 1 淡口醤油ごく少々

●**魚だし**は、煮魚全般のためのだしです。これは、調味料の取り合わせで、**基本だしは使いません。**

・酒 6 味醂 1 濃口醤油 1 砂糖 0・5

この四つのだしに、昆布とかつおの基本だしを加えて、五つのだしとしてお話しをしていきます。

●**基本だし** だしの基本の味は昆布とかつお。昆布は分厚い質のよいだし昆布を用意します。できれば利尻昆布。削りがつおは、血合いのないところを選びます。古いものを使うとくさみが出ますから、新鮮なものを使います。袋詰めものは開封一週間。

・水……………10 カップ
昆布……………15 グラム
削りがつお……60 グラム

どの煮ものも、この味つけにすると、でき上がりが同じ味になるんじゃないかと心配ですか？ 大丈夫。材料の味がそれぞれに働いて、全部違った味わいになります。そして、場合によって、この五本柱にさらに醤油や砂糖を加えて、微調整をするケースもあります。

根菜の不思議は、ただ煮るだけで充分においしいということです。

胡麻には油が多く含まれているので、**煎ると香ばしさがたちます**。これが、旨さの秘密です。たとえば、青菜を茹でて醤油をかけるだけでほどうものたりないことがあります。しゃきしゃきするだけで素っ気ないんですね。こんなときに**胡麻をふると、油のこくと香りが青菜を包んで、ふっくらとした食べごたえをつけてくれます**。

京都には古くから宮中の有職料理、**寺院の精進料理**、そして茶の湯の懐石料理が発達し、京の食文化を支えてきた。

江戸の中期になると一般の暮らし向きもよくなり、町人も寺社の講とか、茶席でいろいろなものを味わうようになり、いままで知らなかった料理を町民たちも知るようになったという。それがいつしか庶民の間に広まり「おぼんざい」として定着したという。

だから京都では庶民の料理、つまり町人の食事のことを「おぼんざい」と呼ぶ。**番菜**と書き、番茶、番傘の番と同じ意味。晴(はれ)の日の食事でなく、常(け)の日のおかずのことだ。

◆山田宏巳

パスタ料理に使うソースは、さらっとしたあっさり味の**オリーブオイル系**、野菜の甘味や風味をいかした**トマトソース系**、こってりとしてコクのある**クリームソース系**の三つに大きく分けられます。

ペペロンチーニと呼ばれる有名なパスタ。簡単そうに見えて、実は一番難しいパスタ料理かもしれません。茹でたてのスパゲッティを、にんにくと赤唐辛子を入れたオリーブオイルにさっと合わせる、日本そばで言えば「もり」といったところでしょうか。

日本では「スパゲッティ・ミートソース」として親しまれて、今や食卓の人気者。しかし、イタリアではスパゲッティよりも、幅広いタリアテッレを使うのが普通です。

「カルボナーラ」は炭焼き風という意味。仕上げにかける黒胡椒がなるほど、炭の灰のように見えます。卵と生クリームがパスタにねっとりとからまり、その口当たりは何ともいえません。

◆西川 治

砂漠のように熱く乾燥しきったスペインの夏、食欲は当然衰える。が、うまくしたもので、この国には、冷たくした野菜をすりつぶし、氷を浮かして飲む独特の料理がある。それが**ガスパチョ**である。

スープの部類に入るのだろうが、むしろサラダに近い。スペインでよく作られるガスパチョの処法を、ここで別に紹介しておく。