

料理はサイエンス

元木 貢

アベックス産業株式会社

〒105-0014 東京都港区芝 2-23-4

Cooking is a science

Mitsugu MOTOKI

はじめに

独身時代、両親のために週末になると料理づくりに挑戦した。まったく料理の知識がなかった私は、オレンジページやNHK「今日の料理」を購入して、レシピ通り寸分たがわず作るのが常であった。美味しかった料理はレシピに調理日と感想を書き込み、クリアファイルに料理別、材料別に整理した。今では分厚いファイルが5冊(写真1)にもなった。このレシピどおりに料理するとまず失敗はない。また、次に料理をするときに大変参考になる、というよりも、レシピを見ないと再現できないのである。また、何回も調理すると、だんだんと改良され、自分にあった味になる。サイエンスは再現性が求められる(STAP細胞は再現できなかったの、科学的ではなかった)。

そういう意味では、料理は立派なサイエンスではないだろうか。論文形式にして、私の好きな料理の一つを紹介したい。

1. 表 題

金目鯛と豆腐の茶碗蒸し

2. 目 的

金目鯛と豆腐により日本料理の伝統的な味、「茶碗蒸し」を作る。

3. 材 料

(4人分)

金目鯛の切り身 2切れ、絹ごし豆腐 2分の1丁、

生しいたけ(大) 3個、三つ葉 適宜、

卵液(卵3個、だし汁500cc、酒・薄口醤油 各小さじ1、塩小さじ3分の2)

しょうがあん(しょうが絞り汁・みりん各大さじ1、だし汁100cc、薄口醤油・片栗粉各小さじ2、水小さじ、酒・醤油

4. 方 法

- (1) 金目鯛は一口大のそぎ切りにし、大きい骨は取り除き、ボールに入れる。酒、しょうゆ各大さじ2分の1を加え10分くらいおく。豆腐は2.5 cm角に切る。生しいたけは軸を落として、半分に切ってから薄切りにする。蒸し器に水を入れ、ふたをして強火にかける。
- (2) ボールに卵を割りほぐし、卵液の残りの材料を入れて混ぜ合わせる（だし汁は、熱いまま入れると卵が固まってしまうので、さましてから入れる）。大きめの鉢に金目鯛、豆腐、生しいたけを入れ、卵液を万能こし器でこしながら、静かに流し入れる。
- (3) 蒸気の上上がった蒸し器に鉢を入れ、強火で1分、弱めの中火にして20分蒸す。
- (4) しょうがあんを作る。小鍋にしょうがのしぼり汁以外のあんの材料を入れて中火にかけ、煮立ったら、しょうがのしぼり汁を加えて火を止める。
- (5) 茶碗蒸しにあんをかけ、三つ葉を散らす。

まとめ

金目鯛と豆腐を入れるとボリューム満点の茶碗蒸しができる。卵液を濾すのと、蒸気の上上がった蒸し器に強火で1分、弱めの中火にして20分蒸すのが滑らかな茶碗蒸しにするコツ。写真2は材料仕入れの都合で金目鯛の代わりに蛤を使った茶碗蒸し。牡蠣やずわい蟹、ほたて貝などにしても美味。

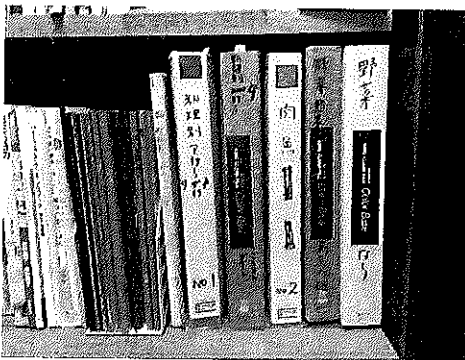


写真1 レシピファイルと料理日記

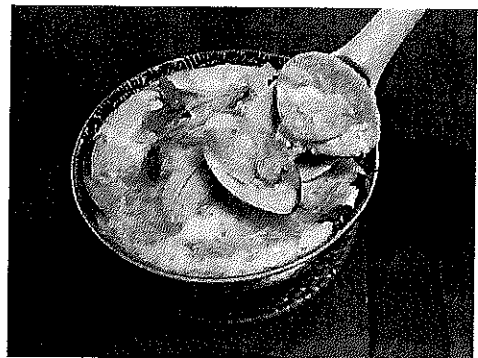


写真2 蛤と豆腐の茶碗蒸し

参考文献

きんめ鯛と豆腐の茶碗蒸し。1997. オレンジページ, 1月2日・17日号。