

極秘の方法 味の秘伝

コックのネタ本

間違いだらけあなたの料理感覚

ホームライフセミナー編



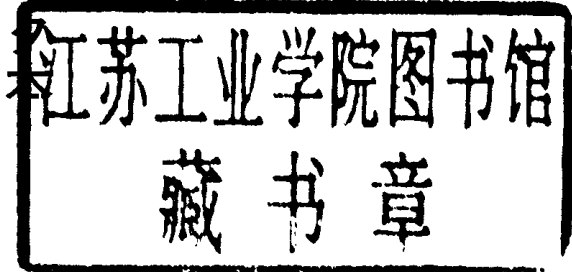
こんなに変わる この決め手!

一流専門200店の秘密を四年余の取材で全て明か
あなたの常識がいかに間違っていたか。驚くべき初公
青春出

PLAYBOOKS

極秘の方法味の秘伝
コックの本

——間違いだらけあなたの料理感覚——



ホームライフセミナー編

PLAYBOOKS プレイブックス

読者のみなさんへ

この本をお読みになって、特に感銘をもたれたところや、ご不満のあるところなど、忌憚のないご意見を当編集部あてにお送りください。

また、わたくしどもでは、みなさんの斬新なアイディアをお聞きしたいと思っています。

「私のアイディア」を生かしたいとお思いの方は、どしどしお寄せください。これからの企画にできるだけ反映させていきたいと考えています。

なお、採用の分には、記念品を贈呈させていただきます。

青春出版社 編集部

コックのネタ本

プレイブックス
PLAYBOOKS

編 者 ホームライフセミナー

発行者 小 澤 源 太 郎

発行所 東京都新宿区
若松町12番1号 株式会社 青春出版社
☎162

電話 編集部 03(3203)5123 振替番号 00190-7-98602
営業部 03(3207)1916

印刷・赤城印刷

製本・豊友社

ISBN4-413-01297-6 Printed in Japan

© SEISHUN PUBLISHING Co., Ltd 1982

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写(コピー)することは著作権法上認められている場合を除き、禁じられています。

極秘の方法味の秘伝

コックのネタ本

——間違いだらけあなたの料理感覚——

ホームライフセミナー編

PLAYBOOKS プレイブックス

〈はじめに〉あなたはこんなに味覚音痴

——家庭料理が180度変わる

我々スタッフが、本書の取材を開始したのは四年三カ月前だった。

一流の料理店に比べると、家庭料理というものは、味の点で数段落ちる。化学調味料にたよる味から一歩も抜け出せない。

本当に、あの味は家庭では絶対に出せないものなのだろうか。一流店の味の再現ができないまでも、味の差を縮めることすら不可能なことなのだろうか。

料理に関する本は巷の本屋に溢れ、テレビ・ラジオの番組でも飽くことを知らない。町の料理学校は若い女性や主婦たちで繁盛している。だが、イザそれらの料理に挑戦してみても、あの一流店の味にほど遠いと感じるのは我々スタッフだけだろうか。

本書を企画した我々は、今まで門外不出とされていたプロの隠し味を、なんとしても聞き出し本にしたいとの一念で取材を始めた。机上の論ではなく、料理人の生の声を聞き、できるだけ調理場のぞき、納得できる取材に徹した。そして、ある程度の覚悟はしていたものの、思った以上の腐心をなめた。

例えば、どの店も昼食どき、夕食どきに客が集中する。当然その前後の調理場は戦場のような

忙しきになる。板前やコックの目の色まで変わる。うっかりそんな所へ入りこみ、質問をしようものなら「じゃまだ！ 出ていけ！」と罵声が飛ぶ。取材開始当初は、そんな失敗もした。せいぜい昼食どきが終り、夕食どきの下準備が始まる、ほんの30分から1時間くらいが狙い目になる。取材者一人で一日一件がせいぜいだった。そんなわけで前述したとおり、取材開始から四年三カ月の歳月がかかった事実も納得いただけるのではないだろうか。

取材を通じて感じたことは、プロを自他共に認める彼らの、美味求心へのひたむきな研究心であつた。彼らの味を完成させる誇りであつた。

しかしイザ核心にふれる質問を投げ掛けると、かたくななまでに口を閉ざす。その店に代々伝わる味の秘密、先代、先々代の親方から身をもって叩きこまれた伝承の技術を聞き出すのは実に至難の業であつた。四年三カ月は彼ら板前さんのかたくなまでの口を開かせる期間でもあつた。まず彼らの心に入りこもう、そして調理場に入れてもらえる努力をしよう……我々の取材の第一歩はそこから始まつた。

調理場に入つて驚いたことがずいぶんある。

例えば、ある中華料理店では家庭では当然捨てる、長ねぎのかたい部分や、キャベツのシン、熟しすぎたトマトなどをスープ作りの鍋の中へ入れていた。こうすることでスープの味に甘みとマロヤカさが出るといふ。

また、ある日本料理店では、魚をおろした後の骨をていねいに干していた。「なにに使うのか」との質問に、「ダシにする」という。一晚干した魚の骨は煮物、吸い物のダシとして、他では出し得ない絶妙な下味になるというのだ。

もったいない、ムダをなくしたい、ぐらいに予測していた我々は、彼らのこの真摯な^{しんし}ほどの味への探求に頭が下がった。

また調理場での親方とその弟子の会話も実に参考になった。

「この魚は明日も使う。今日より多目に塩を振って焼けよ」

「なぜなのか」という質問にしぶしぶ親方は、

「魚のうま味を出すには、古くなるほど塩が必要になる。ここだけの話だが、我々だっていつも鮮度のいい魚を客に出せるわけではない。鮮度の落ちた魚には塩で工夫しているのだ」と答えた。まさに経験から出た知恵ではないか。

大袈裟ないい方を許していただくなら、一流の料理人は命をかけて、味を追求している。

鮮度が落ちれば落ちたなりに、新しければ新しいなりに、どんな材料でも使いこなす——まさにプロという名の重みがここにあった。

これらの経験の積み上げから生まれた知恵と技術は実に合理的であり、ソックリ本書でいただいた。これらの知恵と技術を本書で知って、ぜひ思う存分活用し、家庭で再現してほしい。

多分、本書を読まれていくと随所で「えっ」という驚きに遭遇するはずだ。例えば、一般には「おでんは煮こめば煮こむほどいい」という観念がある。ところが、プロにいわせれば、大きな間違い。焼きチクワ、サツマ揚げ、ゴボウ巻きといったカマボコ類やねり物類は、煮こむほど、それぞれの材料のうま味が汁の中に抜け出て、それこそダシガラのようになってしまい持ち味を殺してしまう。

「煮こむほどいい」という観念に縛られ、家庭で朝からクツクツおでんを煮こんでいた人は、せっかく吟味したおでん種を、わざわざダシガラにしているわけだ。

また、ビーフステーキも、たいていの料理書では「肉をたたけ」と説明されて、それが常識のようになっているようだが、これも大きな間違いだ。肉は、たとえどんな肉でもたたきべきではない。確かに、肉はたたくとやわらかくはなる。しかしその代償に、焼いたときに肉汁が出やすくなり、肉のうま味が減殺されてしまう。肉がやわらかいということと、うまいということは別問題なのだ。おいしいビーフステーキを味わいたいなら、肉をたたきべきではない。むしろやわらかくするための別の方法を知るべきだ。

本書には、こうした、いわゆるこれまでの料理本が見逃している肝心の常識のウソがふんだんに紹介されている。その他、調味料の意外な使い方から、材料の持ち味を生かすとおきの下ごしらえのコツも紹介した。

とりわけ、力を入れたのはプロの味つけのコツだ。特に、今まで門外不出とされていた老舗の隠し味をあますところなく網羅した。例えば普通では聞き出せない老舗のうなぎ専門店、焼き肉専門店が教える秘中の秘の自家製タレ作りも、ぜひ活用してほしい。

本書は、味に定評のある各専門店、約200店から、プロの知恵と技術を取材したものである。それらの取材結果から断言できるのは、あの一流の味も、そのコツさえのみこめば、我々の家庭でも創り上げられるということだ。

「材料のことはわかった。だが、我々の台所では設備に限界があるのでは……」という人もいるだろう。

たしかに専門店の厨房設備はそれなりに合理的につくられている。たとえば火力の問題などは最たるものだ。

中国料理は「火と油の芸術である」といった人がいたが、油はなんとか手に入れても、あのゴウゴウ唸るような火力のガス台を家庭に設置するわけにはいかないだろう。

だが諦める前に、ちょっと考えてみてほしいプロのアドバイスがある。

「火力が弱ければ、その火力に合わせて料理すればいい。例えば、一度に多く炒めようとするからいけないのだ。少しずつ何回かに分けて炒めればよい。鍋をじゅうぶん熱し、それぞれ八分どおり炒め、最後に全部を炒め合わせれば、上手に中国料理も作れるはずだ」

これは料理の味が、創意工夫で、どうにでもなるといういいアドバイスではないだろうか。

料理のおいしさと、男性の心をつかまえるのは、キッスより強い——こんな意味の諺がフランスにあるそうだが、本書により、日本の女性が料理上手になってくれれば、こんな嬉しいことはない。そしてあなたの子から孫へとその味を伝承してもらえたら、こんな素晴らしいことはない。ただ、料理の技術、味の追求というのは、唯一絶対というものではない。甘辛、味の濃淡など好みの問題もあろう。その日の体調や天候の問題もあろう。国が違えば国民性が違うように、各家庭に独自の味覚があっている。味は文化である。かつて日本人は外国からの新しい料理を独自にアレンジし、見事に日本的に開花させた実績がある。

本書の知恵と技術^{コッ}を生かし、あなたの家庭の味を創りあげていただけたら、我々スタッフ一同、こんな嬉しいことはない。

3倍に利用する〈本書の使い方〉

本文を魚、肉、野菜、汁飯麵の四章に分け、章扉の裏に料理一覧をつけました。覚えておきたいプロの知恵を、**秘伝の応用**として左頁の欄外に入れました。ご利用ください。秘伝の味と言うことで店名を伏さねばならないお店が何件かあったことを加えます。

本書についてのお問い合わせは、〒101 東京都千代田区三崎町2の18の2 ㈱カオス(料理係)へ

目次

〈はじめに〉あなたはこんなに味覚音痴 3

——家庭料理が180度変わる

Ⅰ 魚料理こんなに変わるこの決め手 15

●間違いだらけの料理常識

1 魚と野菜では揚げ方がまったく違う 17

——天ぷら・天つゆ・天種・薬味の決め手

2 新鮮なほどこい刺身になるという大ウソ 31

——魚刺身・貝刺身・刺身醤油とワサビの決め手

3 カニはキズのあるのを選ぶのがコツ 43

——カニ・カニ酢の決め手

2 肉料理 こんなに変わるこの決め手 77

●間違いだらけの料理常識

- 4 アルミホイル一枚でこんなに違う煮魚の味 46
——醤油煮魚・味噌煮魚の決め手
- 5 塩加減で焼き具合がガラリ変わる 59
——姿焼き・切り身焼き・ひらきの決め手
- 6 骨まで食べられる秘密は揚げた後にある 70
——魚のから揚げ(小魚・中魚・大魚)の決め手
- 7 煮込めば煮込むほど味が落ちてしまうイカ 72
——イカの煮物・あえ物・照り焼きの決め手
- 1 初公開、自家製ローストビーフの作り方 79
——ローストビーフ・グレービーソースの決め手
- 2 インスタントの素も使い方ひとつでプロの味 84
——ビーフシチュー(煮込み方・こし方)の決め手

- 3 水やお湯でのばすカレーの大失敗 87
——カレーライス(ルー・スープ・ソース・ライス)の決め手
- 4 肉に塩、コショウはふつてはいけない 96
——ビーフステーキ(肉選び・焼き方)の決め手
- 5 焼く30分前の塩が絶対条件 104
——ポークソテー(下味つけ・焼き方)の決め手
- 6 同じハンバーグがソース一つで雪泥の差 108
——ハンバーグ(ソースつけ合わせ)の決め手
- 7 どこにも載っていない自家製のタレ秘中の秘 112
——焼肉・シンギスカン・タレの決め手
- 8 味を生かすも殺すも揚げ際一つ 118
——トンカツ(揚げ方・盛り方・食べ方)の決め手
- 9 真髓は鍋で煮るより汁で焼く 124
——すき焼き(関西風・関東風)の決め手
- 10 サラダ油なんかで旨い味になる訳がない 127
——鶏のから揚げ(下味つけ・揚げ方)の決め手

3 野菜料理こんなに変わるこの決め手 I 35

●間違いだらけの料理常識

11 意外、味の違いは材料にはない I 30

——茶碗蒸し(タシ・具・蒸し方)の決め手

1 3分で作れる最高級ドレッシング I 37

——野菜サラダ・ポテトサラダ・ドレッシングの決め手

2 誰もいわなかったダイコンこの使いわけ I 49

——ダイコンおろし(辛い味・甘い味・水々しい味)の決め手

3 塩と空気の関係が決定的にものをいう I 52

——おひたし・ゆで豆・あえ物・煮つけの決め手

4 きれいにむいたサトイモほど料理しにくい I 62

——サトイモの煮物(下準備・味つけ・煮くずれ防止)の決め手

5 炊飯器は理想的な料理器具になる I 69

——煮豆・田舎コブ巻き・栗きんとんの決め手

4 汁・飯・麵こんなに変わるこの決め手

191

●間違いだらけの料理常識

6 驚くべきナス料理アラカルト 176

——焼きナス・揚げナス・煮ナス・しぎ焼きの決め手

7 料理家も間違える煮込んでいい種悪い種 181

——おでん・鶏鍋・寄せ鍋・力キ鍋・湯豆腐の決め手

1 味噌は値段の高い安いにごまかされるな 193

——みそ汁(タシ・具・味噌)の決め手

2 味見が実は吸い物の命とり 203

——吸い物・コンソメ・ポタージュの決め手

3 これを知ったら出前なんかとれなくなる 216

——親子丼・天丼・牛丼・カツ丼・山かけ丼の決め手

4 ご飯に具の味をつけたら台無し 220

——釜飯・炊き込みご飯の決め手

5 ちよつと手を入れるだけで専門店お茶漬けの味 223

—茶漬け・変わり茶漬けの決め手

6 油と火加減、バカの一つ覚えで大失敗 227

—チャーハン・シユーマイ・ハルマキ・ギョーザの決め手

7 熟練の技が明かす「一にも二にもにぎり方」 230

—おにぎりの決め手

8 いかに薄味にするかは重要ポイント 233

—うどんすき・そばつゆ・スバゲティーの決め手

9 本格ラーメンはインスタントよりも簡単 238

—醬油ラーメン・味噌ラーメンの決め手

へ付録これだけで酒が変わる―専門店酒肴の秘伝 241

サバのオイル焼き／千枚づけ風かぶ／こいものダシ汁炊き／シメジとホウレン草のレモン風味／白みそかけかんぴょう／クルマエビの磯辺揚げ／カニのわさび酢／ハマチの南蛮焼き／牛肉とくず切りのすき焼き風煮／鶏ののっぺい汁／わけぎとイカのぬた／いんげんのゴマあえ／オクラとさよりの二杯酢／にらの納豆あえ／タケノコのシソ風味焼き／卵の花いり／キュウリのたたき／ピーマンの黒ゴマあえ／いり豆腐／うどの酢みそあえ