



シンプルで粋。

今すぐ

つくれる

江戸小鉢

レシピ

kuruma ukiyo

車浮代

シンプルで粋。

今すぐつくれる江戸小鉢レシピ

車 浮代

講談社+α文庫

車 浮代一時代小説家。江戸文化研究家。江戸文化のなかでも、特に浮世絵と江戸料理に造詣が深い。大阪出身。大阪芸術大学デザイン学科卒業。映画監督・新藤兼人氏に師事し、シナリオを学ぶ。現在はテレビ、新聞、雑誌などで江戸文化や江戸料理に関する取材に応えるほか、セミナーや講演も多い。近著に、時代小説『鳶重の教え』（飛鳥新社）、『季節を味わい体が喜ぶ 江戸おかず 12ヵ月の

レシピ』（講談社のお料理BOOK）、監修書に子ども向けの落語本『体験！子ども寄席』（偕成社）全5巻がある。ビジネス情報サイト、ダイヤモンド・オンラインで「旬を楽しみ、身体が喜ぶ江戸料理」を数年にわたって連載中。みずから料理製作、撮影までこなしている。日本ペンクラブ会員。国際浮世絵学会会員。シナリオ作家協会主催第18回大伴昌司賞受賞。
<http://kurumaukiyo.com>

シンプルで粋。
いま え ど こ ば ち
講談社+α文庫 **今すぐつくれる江戸小鉢レシピ**
くるまうきよ
車 浮代 ©Ukiyo Kuruma 2014

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

2014年9月22日第1刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3529

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン——鈴木成一デザイン室

本文デザイン——片柳綾子、田畑知香(DNPメディア・アート)

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷——大日本印刷株式会社

製本——株式会社千曲堂

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは
生活文化第二出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281567-3

定価はカバーに表示してあります。



シンプルで粹。

今すぐつくれる江戸小鉢レシピ

◆目次◆

〈文庫化にあたって〉 2

はじめに 4

本書のきまり 16



1章 ◆手間いらず 絶品！ 風流つまみ

17

大根の青のり和え 19

大根の桜えび和え 20

焼き大根 22

長ねぎのぬた 23

いかげその明太子和え 24

なすのからし和え 25

りんごのごま山椒和え 26

焼きにんにく 27

そら豆のうま煮 28

磯納豆 29

まぐろ納豆／いか納豆 30

さつま芋のなんば煮 32

油揚げの甘煮 33

焼き柿 34

なすと里芋の田楽 36

なすの鉄火みそ 37



蛤鍋 38

新しょうがのみそ漬 40

あじの焦がしみそ汁 41

揚げそば 42

みょうがの辛み漬け／山芋のしょうゆ漬 44

刺身の黄金和え 46

車浮代の江戸ばなし①——和食礼賛 47

2章 ◆江戸で人気の食材で 今様おかず百珍

51

〈豆腐を使って〉 52

あられ豆腐 53

えびの白和え 54



クレソンの白和え／にんじんの白和え 56

八杯豆腐 58

うつし豆腐 59

みぞれ鍋 60

みそ漬け豆腐 61

雷豆腐 62

芝蘭豆腐 63

石焼き豆腐 64

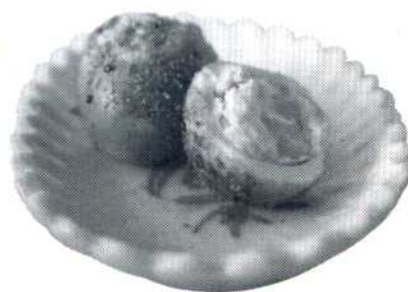
三白鍋 65

湯やつこ 66

玲瓏豆腐 67

〈卵を使って〉 68

鳴き卵 69



磯菜卵 70

煮卵 72

卵飯 73

卵の黄金漬け 74

〈魚介を使って〉 76

かつおのたたき漬け 77

かつおのたたき 78

さんまのわた焼き 80

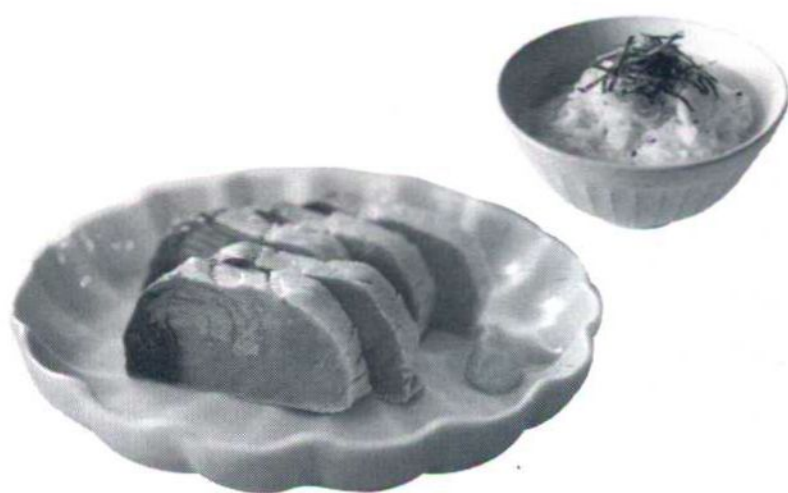
まながつおのこしょうじょうゆ焼き 81

ねぎま鍋 82

いわしの梅煮 84

鮭の香味煮 85

いかの塩辛 86



かきのしぐれ煮 87

甘鯛の昆布メ 88

車浮代の江戸ばなし②——江戸っ子の食生活 89

3章 ◆小腹も喜ぶメの楽しみ 93

深川飯 95

塩辛うどん 96

やつこ丼 98

こしょう飯 99

鯛茶漬 100

かぴたん飯 101

千足めし 102



茶飯 103

豆腐めん 104

鯛にゆうめん 105

芋汁 106

こんにやくみぞれ汁 107



車浮代の江戸ばなし③——江戸の食、おもしろ話 108

〈ご飯の友〉 112

のりの佃煮／なめたけ 113

ふきみそ 114

車浮代の江戸ばなし④——浮世絵にみる江戸の食 115

おわりに 120

シンプルで粋。

今すぐつくれる江戸小鉢レシピ

車 浮代

講談社+α文庫

〈文庫化にあたって〉

この本の元になりました『グ・シ・ス・セ・ソで作る〈江戸風〉小鉢&おつまみレシピ』（P H 研究所）は、2010年4月に発売された、私の初めての料理本です。

それから4年の歳月を経て、今年の2月に発売され、おかげさまでベストセラーになった時代小説『蔦重の教え』（飛鳥新社）を読んでもくださった方々から、「江戸料理の本も読みたい」との問い合わせをいただきました。すでに販売が終了してしまっていたため、応えられずにいたことを心苦しく思っております。

この度、多くの皆様のお力添えを得て、この本が講談社+α文庫として装いも新たに刊行できました。ことは、大変うれしく、ありがたいことです。

同じく今年の7月に、講談社から出ささせていただきました単行本、『江戸おかず 12カ月のレシピ』は、タイトル通り主菜・副菜となる料理を扱ったものですが、この『シンプルで粋。今すぐつくれる江戸小鉢レシピ』は、小鉢や酒の肴さかな、メしめのご飯など、ごくごくかんたんに作れる「あと一品」を取り揃えたレシピ集となっております。

「口中調味ちゅうちゅうみ」、あるいは「口内調理」という、和食独特の食事法があります。

これはおかずとご飯、あるいはつまみとお酒といった複数のものを口中で混ぜ合わせることによって、より味わいが増し、塩分や油分なども自分なりに調整できる、といった食べ方です。

私たち日本人は、子どもの頃から「三角食べ」を推奨されてきましたが、これぞまさしく「口中調味」の極意で、口の中で味の変化と完成を楽しむというのは、粋な文化だと思うのですが、いかがでしょう。米好き、日本酒好きの私は、美味しいお料理をいただくと、ご飯やお酒が欲しくなります。口の中でうまみを膨らませ、花開かせ、舌の隅々で味わいたくなるのです。

この本に掲載されている料理はつまり、「口中調味」したくなる料理、というわけです。

単行本で出させていただいたときは、家庭の台所をあずかる主婦層だけでなく、歴女系の方々、あるいは定年を迎え、「これからつまみぐらいは自分で作ってみるか」と、初めて台所に立たれる男性陣にも手に取っていただくことができました。

コンパクトな文庫本に作り替えていただいたことで、より多くの方々のお手元で愛用していただくことを、願ってやみません。

2014年 吉日

車浮代

はじめに

料理における「さ・し・す・せ・そ」とは、

さ〓酒／砂糖（みりんを含む）

し〓塩

す〓酢

せ〓醬油せいゆ

そ〓味噌

のこと。

これらは和食の基本調味料で、調理に使う順番を示した語呂合わせです。

いつ頃できたことばかは定かではありませんが、醬油を「せいゆ」と昔の呼び名で読ませたり、「味噌」だけが下の字を拾うなど、工夫のあとがうかがえます。

「味がしみ込みにくい調味料」「素材のうまみを引き出す調味料」「素材を柔らかくする

調味料などは早めに使い、香りが飛んでしまうものはあとに使うと、料理が合理的に
おいしく仕上がるというわけです。

こうやって親から子へと、料理のコツが教え継がれてきたのだな、と思うと心がほっ
こりとなごみ、これからもこの「さしすせそ」を大切に伝えていかなければと、使命の
ようなものを感じます。

これらの基本調味料が出揃い、和食の調理法が確立したのは、江戸時代の中期以降の
こと。

当時は、砂糖やみりんなどの甘味料はとても高価で、庶民の食卓に登場することはほ
んどありませんでしたが、饗応きやうおう（もてなしや接待）のための本格的な料理茶屋（料亭）
が誕生すると、そこでは砂糖を使った料理を口にすることができました。

またこの頃には、上方かみがた（関西地方）からの流れで、料理本のブームが起きました。

つまり、一般庶民が食に目覚め、和食の基本が確立したのがこの時期だといえるので
す。

では、和食の中でも、「江戸料理」とはどんなものでしょう？

江戸時代中期までは、ほとんどの文化の中心は上方でした。

京・大坂で生まれ、育まれた文化が、新興都市である江戸にくだっていったのです。

上方発信の文化や物は「くだりもの」といつてありがたがられました（「くだらない」という言葉がありますが、これは、くだりものではない。つまり、価値がないもの、という意味でつかわれ始めた言葉です）。

料理も、徳川家康が江戸幕府を開いた当初は、三河（愛知県東部）の田舎料理でした。塩と味噌と酢を使った素朴な料理で、かなりしょっぱかったといえます。

そこに上方料理の文化が入り、濃口醤油の発明があり、地元の食材を使って独自に発展したのが江戸料理だといえます。

江戸料理が確立したのは、化政文化（1804～1830年）が華やかかなりし頃。

人々の味覚の変化や、震災や戦争のダメージで、現在ではほとんど「江戸料理」と銘打ったお店は残っていませんが、当時の料理本を読むと、ひとつの素材の味をさまざま

に引き出した料理が多いのに驚かされます。

奇をてらい、見えないところまで凝りに凝った料理から、余計なものをそぎ落としたシンプルな料理まで、一見華やかさはないけれど、上方料理にはない「粹」を感じます。これは衣装の好みにも似ていて、上方が明るい色で具体的な模様の入った着物を好むのに比べ、江戸では紺・鼠・茶などの渋い色あいで、縞しまや格子こうしといった幾何学模様が好まれていたのです。

長年、浮世絵を中心とする江戸文化を学んできた私が、江戸料理の再現を試みたのは、2009年の初めから。

2008年の秋に刊行された、角川いつか氏の『大江戸散歩道』（PHP研究所）をお手伝いさせていただき、改めて江戸の食を調べたことがきっかけです。

実際に普段の食生活に取り入れてみると、江戸料理がいかに健康的で経済的かが分かりました。