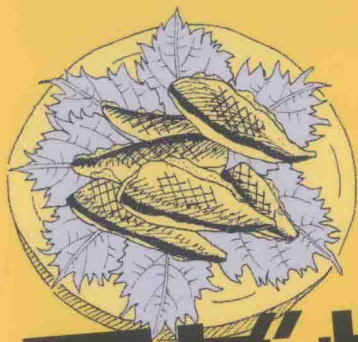


丸谷 馨

ノンフィクション作家



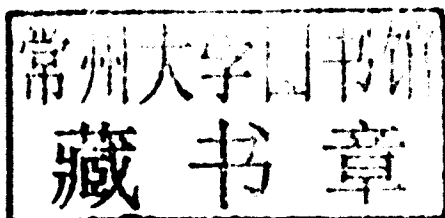
男が愉しむ 料理入門

厨房でこそ男は若返る

講談社+ α 新書

プラスアルファ

丸谷 馨



男が愉しむ料理入門

——厨房でこそ男は若返る

講談社  新書

丸谷 馨

1959年、青森県弘前市生まれ。出版社勤務などを経て、ノンフィクション作家に。

著書には『タウンページのなぞときたい』（朝日文庫）、『わが家の食卓がガラリと変わるたべもの発見ガイド』（講談社）、『プロ家庭教師の技』『日本一の桜』（以上、講談社現代新書）、『男の隠し味』（読売新聞社）、『ようこそ、フランス料理の街へ。』（弘前大学出版会、第19回地方出版文化功労賞受賞）などがある。

講談社+α新書 618-1 B



男が愉しむ料理入門

——厨房でこそ男は若返る

丸谷 馨 ©Kaoru Maruya 2013

2013年5月20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)5395-3532

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

装画——田沢純子

デザイン——鈴木成一デザイン室

カバー印刷——共同印刷株式会社

本文データ制作——朝日メディアインターナショナル株式会社

印刷——慶昌堂印刷株式会社

製本——株式会社若林製本工場

定価はカバーに表示してあります。

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三出版部あてにお願いいたします。

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。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272807-2

男が愉しむ料理入門

—— 厨房でこそ男は若返る

目次

第1章 野菜

- 1 ジャガイモのオープン焼き 山根一真さん〔ノンフィクション作家〕
あるものをどう生かすか、ないものをどう補うか — 18

- 2 トルコ風肉ジャガ 山井教雄さん〔漫画家〕
トマトソースの酸味とタマネギの甘味で異国情緒 — 22

- 3 「カスピ海ヨーグルト」ディップ 家森幸男さん〔医学博士〕
野菜とあわせて、内臓をきれいに保つ — 26

- 4 四季の蒸し野菜 道場六三郎さん〔料理人〕
材料は、安価でおいしい四季の野菜を — 30

5 大根の雲煮飯 故・橋本龍太郎さん〔政治家〕
あえて「冷や飯」を用意する ― 34

6 オイスター風味の野菜炒め 島田晴雄さん〔経済学者〕
人生がカンバスで、食事は色彩 ― 38

7 3泊4日ポトフー 羽仁 進さん〔映画監督〕
肉と野菜を長時間かけて「編集」する ― 42

8 ハーモニー・ドレッシング 喜早 哲さん〔声楽家〕
ギネス記録を支える長寿のエキス ― 46

9 即席ザウアー・クラウト 小塩 節さん〔ドイツ文学者〕
ドナウ川に育まれた中欧の伝統食 ― 50

第2章

肉・卵

1 辛口の豚鍋 わたせせいぞうさん〔漫画家・イラストレーター〕
滋養強壮に効く「酒5割」のハイオク鍋—— 56

2 牛テールの塩チャンコ鍋 故・田子ノ浦啓人さん〔元・田子ノ浦部屋親方〕
グルメ親方がみずから煮込んだ濃厚スープ—— 60

3 蒲公英ステーキ 大島 清さん〔大脳生理学者〕
地産地消の野草でつくる健脳メニュー—— 64

4 スペイン風オムレツ 莊村清志さん〔ギタリスト〕
オリーブ油と塩だけで具材の風味を引き立てる—— 68

5 サバイバル版・牛肉の燻製 小野田寛郎さん〔小野田自然塾主宰・元陸軍少尉〕
ゲリラ戦30年の糧となった究極の非常食—— 72

6 茂山流親子丼 茂山逸平さん〔狂言師・俳優〕

昆布と鶏の出汁、甘い半熟卵、ご飯のハーモニー—— 76

7 「肉詰めピーマン」＋「鶏胸肉鍋キムチ味」
「辛さ」と「温かさ」で薄味ながらも食感をカバー—— 80

谷野義弘さん〔ボディビルダー〕

8 熊汁 吉川 隆さん〔ハンター〕
山と暮らしてきたマタギの伝統を味わう—— 84

第3章 魚介類

1 石鯛のしゃぶしやぶ 舞の海秀平さん〔大相撲解説者・元小結〕舞の海二
乾杯用のシャンパンを鍋に入れるチャレンジ精神—— 90

2 「柳川風ウナギ」＋「ネギ肉巻き焼き」 千田正穂さん「フリーアナウンサー」
ホーム・パーティー達人の十八番メニュー—— 94

3 鯛の塩焼き 奥本大三郎さん「フランス文学者・作家」
心が華やか、晴れやかになる豪華一点酒肴—— 98

4 秋刀魚の含め煮ワタソース添え 富樫 森さん「映画監督」
料理と映画は完成型のイメージが肝心—— 102

5 「鰹の叩き」現代風 山本一力さん「時代小説家」
手にしたバーナーで、豪快あぶり焼き—— 106

6 青魚のカレー風味揚げ 佐藤蛾次郎さん「俳優」
調味はカレー粉のみ、あとは醤油かレモンで自由に—— 110

7

白身魚の青ネギ炒め 奥村勝弥さん〔技術開発コンサルティング〕
科学の視点で美食を追求する — 114

8

真白き頂の塩辛 故・三浦敬三さん〔プロスキーヤー〕
「100歳現役」を支えた、山海の恵みを活かした食生活 — 118

9

クルベット・ソテー・オー・シャンピニオン 茂山宗彦さん〔狂言師・俳優〕
「芸能一家」の技をフランス料理に注入 — 122

10

牡蠣の炊き込み飯 畠山重篤さん〔牡蠣養殖業・京都大学フィールド科学教育研究センター社会連携教授〕
「木を植える漁師」が丹精込めて育てた食材を調理 — 126

第4章

麵・飯・粉物・納豆・豆腐

- 1 ハワイアン・ヤキソバ KONISHIKIさん「タレント・元大関」小錦二
安価な食材を使った多民族融合の南国料理 — 132

- 2 「五香粉」風味のヤキソバ グッチ裕三さん「タレント」
中国伝統の香辛料を使ったプロ垂涎のオリジナル麺 — 136

- 3 手打ちうどん 中沢正夫さん「精神科医・エッセイスト」
人間性が浮き彫りになる若手鍛錬のうどん打ち — 140

- 4 門外不出の「ねぎ焼」 山本竜太さん「ねぎ焼」やまもと二
名店の秘伝料理を見よう見まねで — 144

- 5 じゃこ山椒の握り飯 藤村俊二さん「俳優」
飄々とつくるワインバーの「賄い飯」 — 148

6

巨大炊き込み飯「プロフ」 サアトフ・アクマルさん「ウズベキスタン共和国外交官」
野戦食にも用いられたウズベク兵のスタミナ源 — 152

7

冷製ペペロンチーノ 林望さん「作家」
イングランド北部の風のようなさわやかな食感 — 156

8

魚介の冷製パスタ 渡邊 功さん「プロテニス・プレーヤー」
体脂肪、血糖値の適正化にヘルシー美食メニュー — 160

9

カラスミとブロッコリーのスパゲティーニ 長嶺輝明さん「写真家」
フィレンツェで出会った、心が震えた一品 — 164

10

キャベツとアンチョビー入りスパゲティ 小野清彦さん「ダノイ」オーナー・シェフ
「賄い飯」から「看板メニュー」へ出世 — 168

11 焼き納豆 小泉武夫さん〔醸造発酵学者・作家〕

辺地秘境の食事を消化する助っ人をアレンジ | 172

12 ドラム缶式燻製法 會田雄亮さん〔陶芸家〕

火の達人、陶芸の息抜きで食材を燻す | 176

13 煎酒 富嶋康夫さん〔鳥越「都寿司」主人〕

白身の刺身に添えたい江戸時代「幻の付けダレ」 | 180

14 豆腐飯 嵐山光三郎さん〔作家〕

贅を尽くした後にたどり着いた究極のシンプル料理 | 184

丸谷 馨

男が愉しむ料理入門

——厨房でこそ男は若返る

講談社  新書
75537677

まえがき

長年、雑誌の取材などを通じ著名人の厨房を訪ね、一言ある献立に出合い驚くべきことがわかった。

印象深く、忘れられない男たちの共通項とは、仕事も料理も「デキル男」たちなのである。

総じて手なれた動作には無駄がなく格好もよい、とくればいうことはない。

しかも、歳を重ねるほどに公私ともにいぶし銀のごとく光彩を放ち、健康で日々潑刺^{はつらつ}としているのだ。

それには理由^{わけ}がある。

一、厨房に立つと、仕事とは異なる発想、動作の切り替えができ気分転換となる。

二、調理中は状況判断を瞬時に、的確に行うことが要求されるため、応用力と集中力が高まる。

三、嗜好^{しこう}や体調、体質に合わせた献立からバランスのよい栄養がとれる。

四、準備、後片づけを含めて、水に触れることは心身により効果をもたらす。

五、供する相手がいる場合、料理の評価が自信につながり腕も上がる。

六、シングル・ライフに困らない。

七、外食に対し、自炊（家めし）は出費が抑えられ、経済的余裕が生じる。

八、料理の世界は広く、深い分野であり、挑戦次第では生き甲斐となる。

九、家族、友人などから尊敬され、仲間が増える。

四の解釈は女性がヒントとなった。家事に従事することの多い女性の平均寿命は、男性に比べつねに高い。染色体の云々といった生物学的な差違はさておき、水に触れるという所作は清潔感をともなうし、後片づけは整理・整頓せいとんを保つ。日常繰り返す、小さな達成感の積み重ねがストレスを和やわらげているに違いない。

九は、人生にとって一番大切な「愛される」要素を秘めているということだ。

つまり、「男子、厨房に入る」とは、自分はもとより周囲の人々を慈いつくしみ、愛情をそそぐことにほかならない。その結果として、一から九までの良循環が生じ、ますます人生は充実する。

本書はどこからでも読める。また一読すれば、腕に覚えがなくても真似をしたくなること