



こーひーぶれいく



## おせち料理のすすめ

八木 直樹

Yagi Naoki

本年は、コロナに始まり新しい生活様式への転換が全世界に激変をもたらした年ではないかと思えます。飲食店に行っても衝立があり、人数制限を設けて営業している。そんな中だからこそ来年のお正月は、1品でもよいので手作りのおせち料理で家族とゆっくりと過ごすことを提案します。

これまでの私の年末年始の過ごし方ですが、12月30日には友人宅で餅つき大会、1月1日は初詣、1月2日は親せきで集まって正月をゆっくりと過ごしています。そのなかでおせち料理を12月31日に仕上げます。特に私のおすすめは、丹波黒の特大3Lサイズを使った黒豆の煮物です。黒豆は真っ黒に、柔らかく、ぷっくりと仕上げるのに約10日程度かけます。ポイントは真っ黒に仕上げるために鉄分をたっぷり入れるのが必要です。釘ではなく1人用の鉄鍋をそのまま大鍋にドボンと沈めます。柔らかくぷっくりと仕上げるには、浸透圧の原理を思い浮かべて、豆がゆっくり沈む程度に濃度を調節したたっぷりの煮汁で煮続けることです。煮汁が煮詰まってくると豆が相対的に軽くなり浮いてきますので、沈むようにお湯を足します。この繰り返しです。十分に柔らかくなったら冷蔵庫にて味がしみ込んでいくのをじっくりと待つことで完成します。

また、栗きんとんもおすすめの1つで、サツマイモの種類によって全く味が変わります。最近はお道の駅とか地元 JA とかに行くと、紅あずま、シルクスイート、安納芋、等の糖度の非常に高いサツマイモが出回ります。私のおすすめは焼き芋をフードカッターにかけて繊維を細かく寸断する事です。これにシロップ漬の国産栗を混ぜるだけでトロトロの栗きんとんができて上がります。

塩抜き数の子とカツオ節との出汁和えも浸透圧の

原理です。初めに塩抜きをするのに塩水につけるのですが、ここで塩を抜きすぎると、苦みが出るのと、そのあとの出汁が数の子の卵の中に入って行きません。卵の外周の半透膜を通じて濃い塩分の中に出汁が移動して、塩分が抜けると同時に出汁が入るのです。

イクラをつくる時も全く同じ原理です。あとは牡蠣の煮つけを作ります。これは煮過ぎないのと、柚子をしっかり効かせるのがポイントで、三温糖、醤油、みりん、水を3:1:1:1でサッと火を通した中に剥き牡蠣を入れて1分程火を通し、冷えてからゆずの皮の千切りを加えます。このメニューは漬け込みながら糖分によって牡蠣から脱水するイメージです。

あとはエビの塩焼き、かまぼこの飾り切り、根菜の煮物、等好きな食材を詰め合わせて完成します。おせち料理といえば保存のきく料理という成り立ちですが、今は冷蔵庫もあるので、あまり保存は考慮せず、食べたいものをいろいろと作り1月4日ぐらいまでに食べ切ったら合格という内容で作るようにしています。

そんな中、今年はテレワークが定着し通勤時間がゼロになることから、その時間を利用して、料理系のYouTubeを沢山見ることができました。私のおすすめは、Chef-Ropiaチャンネル、日高良実チャンネル、きまぐれクックチャンネル、一人前食堂チャンネル、等々があります。これらのレベルの高い料理動画を見て、紹介されているポイントを押さえて作り直すと全く違う味わいに仕上がる料理もたくさんあり、自分のレベルがまだまだ低いことに気づくことができました。食材へのこだわり、調理器具へのこだわり、プロセスへのこだわり、科学現象との関係、等々、理系の心をもって料理を作っていくと非常に楽しい世界だと思います。「料理はほどほどの科学と楽しむ心」だそうです。是非、今年のお正月のおせち料理に1品でも2品でも手作りに挑戦してみたいかがででしょうか？ワクワクした新しい世界が見え、充実した生活が始まると思います。

(日本製鉄株式会社)