



日本料理専門誌 月刊日本料理 サンプル

公益社団法人 日本料理研究会

春宵に一献

前菜

春鰯越後焼
芝海老 鱈手網煮
蛸烏賊油漬
鯛餅子 醒醐



師範
菅井 徹

(損害保険ジャパ)
株式会社朝霞荘

昔からの仕事、甲州屋らしい仕事という難いお題を頂きましたが、紹介させていただきます。

前菜です。春鰯越後焼は、最近はやる機会が少なくなっています。春の鰯は小さい物をイメージしていましたがこの時期はまだ手に入らず、大きい鰯だと色がよくないので、普通の蒲鉾地と鰯の二色にしました。外側の部分を綺麗に白い生身にします。付け板に白い生身を平たく付けて、その上に鰯の生身をのせます。生身は一日経つとボンボンになるので、当たった日に使うべきだと思います。鰯も同じように板に付けます。竹の棒だと大きくなるので、アイスキヤンディーくらいの細い棒を使って生身を巻きます。四角く切った大根を付けて焼くと、綺麗に焼くことが出来ます。焼いている内に膨らんで来るので針打ちしながら焼くと綺麗に焼き上がります。梅鰯を焼込みますが、煎り酒を作った後の梅干を使うと酸っぱさが抑

えられて上にもう味が強いです。

芝海老 鱈手網煮は、どこの店でもやっている仕事ですが、ずいぶん前に小松崎の親方の「伝えておきたいこの仕事」という誌面の企画で手伝ったことがあります。ちょうど二〇〇四年、二十年前の四月号に載っていたことを思い出して、今回やらせていただきました。甲州屋の海老 鱈手網煮は、玉子の素、玉葱の炒めた物を使います。あとは生麩の小角切りを合わせます。今回は栗麩を使いましたが、これを入れることで海老の歯応えだけじゃなくフワツとした食感になります。島田海苔と桜海老の粉末をそれぞれまぶしています。

鱈手網煮は、鱈を手網に巻いて旨煮手前で炊きます。小松崎の親方とよく献立の話をしている時、組み立ての話はよくされました。季節柄、季節の物と季節の感じを出すこと、焼いた物似た物揚げた物のバランスを考えると、後は色味のバランスのことですね。

鯛餅子醒醐は、露地物の柚子を使います。カナッペ風にパンを一三〇℃でカリカリに焼き、クリームチーズに柚子の絞り汁を加え

碗

伊勢海老 葛茶巾
菜の花
桜の花



刺身

鯛松皮作り
細魚銀波作り
烏賊巣籠作り
妻種々、山葵
土佐 醤油
煎り 酒 醤油
黄身 醤油



焼物
桜鱒 青菜 卷
青 菜 衣
お多福 豆
アスパラ 根
花 蓮 根



た物、袖餅子をのせます。現在の職場は単独店舗で、最初の乾杯がビールの方もシャンパンの方も飲まない方も居るので、洋食風の品があると、どんな方にも喜んでいただけます。

碗です。伊勢海老葛茶巾ですが、イメージ的には和菓子の葛桜です。伊勢海老は頭の方と尻尾の方で歯応えなど違うことがあるので、部位を組み合わせて、紙塩で締めています。紙塩は和紙を使つて下に薄く塩をあててから酒の霧吹きをし、上からも薄くシュシュッと振つて塩をあてると、じんわりと塩が回ります。葛茶巾は、水が四、葛が一くらいの割合で半練りにします。水の部分を桜塩漬をもどした物にすると、桜の香りがほんのりといつていいと思います。器にラップをかぶせたところに葛を入れ、伊勢海老をその中に入れて茶巾状にして蒸します。

が、うま味が増して美味しくなりました。黄身醬油は鵜の黄身を醬油に二時間ほど漬けているので、そのまま混ぜて食べていただければと思います。

焼物です。桜鱒青菜巻青菜衣は、オランダーズソースの要領で溶かしバターに玉子の黄身を合わせた物を作つて塩だけで味を調え、菠薐草の葉の微塵切りを合わせて桜鱒に掛けています。

炊合です。馬刀貝奉書煮ですが、馬刀貝が好きでよく料理に使いますが、最近左手に入りづらいます。飯蛸炒り煮は、よくお客様に褒められる品で、飯蛸を掃除して、生の内に頭と足を分けます。そして、大蒜を一かけ加えて、胡麻油を少々、濃口醬油少々を入れて二時間くらい置いておきます。鍋に入れてサツと煎り煮にして、火が通ったところで提供します。

酔の物です。春告魚レモンメ卵の花和えですが、酢締め酢の代りに檸檬とワインビネガーで漬けています。漬け込み過ぎた時は卵の花をたっぷりまぶすと、程よく酸っぱさが緩和されます。

炊合
馬刀貝奉書煮
飯蛸炒り煮
筍芽巻き煮
青 菜 露
天・木の芽



酔の物
春告魚レモンメ
卵の花和え
独活、胡瓜
玉 葱
パプリカ



春宵に一献

前菜

春鰯越後焼
芝海老蓼煮
鱈手網煮
蛸烏賊油漬
蛸餅子醃

◎＝原価、◎＝所要時間、
◎＝作業人数

前菜

春鰯越後焼(5人前)
鰯……………2本
蛸……………少々
卵白……………1個分
味噌……………5cc
昆布出汁……………30cc

◎500円、◎50分、◎1人

芝海老蓼煮(5人前)
芝海老……………150g
卵黄……………1個
サラダ油……………90cc

玉葱……………1/4個
栗麩……………1/5個

◎700円、◎20分、◎1人

鰯手網煮(5人前)

鰯……………5本
新牛蒡……………1/2本

◎1200円、◎40分、◎1人

蛸烏賊油漬(5人前)

蛸……………10本
落の臺……………5個

◎600円、◎30分、◎1人

卵黄……………1個

椀

伊勢海老葛茶巾
菜の花
桜の花

伊勢海老葛茶巾(5人前)
伊勢海老……………450g1尾

本葛……………60g
桜花塩漬……………5輪
桜葉……………5枚

菜の花……………10本

独活、人參……………各少々

板蕨……………少々

◎1200円、◎50分、◎1人

柚子……………1個
味噌……………50g

砂糖……………25g

小麦……………25g

酒……………18cc

木の实……………少々

◎400円、◎10分、◎1人

鰯……………30g

薄口醤油……………大さじ3

黄身醤油……………50g

鰯の玉子……………5個

濃口醤油……………90cc

鶏本味噌……………90cc

鰯節……………10g

土佐醤油……………5勺

東肥赤酒……………5勺

鰯節……………30g

濃口醤油……………1升

煎り酒醤油……………1合

東肥赤酒……………2合

純米酒……………9個

刺身

鯛松皮作り
細魚銀波作り
烏賊巢籠作り
妻種々、山葵
土佐醬油
煎り酒醤油
黄身

刺身(5人前)
鯛松皮作り……………1作

細魚銀波作り……………2本

烏賊巢籠作り……………2杯

鰯魚……………2杯

土佐醤油……………5勺

東肥赤酒……………5勺

鰯節……………30g

濃口醤油……………1升

煎り酒醤油……………1合

東肥赤酒……………2合

純米酒……………9個

梅干……………9個

◎2000円、◎20分、◎1人

焼物

桜鰯青菜巻
青葉菜巻
お多福豆衣
アスパラ根
花蓮根

桜鰯青菜巻青菜衣(5人前)
桜鰯……………500g

蒟蒻……………1束

ベーコン……………50g

黄身……………2個

お多福豆……………5個

アスパラ……………5本

花蓮根……………1節

◎800円、◎45分、◎1人

炊合

馬刀貝奉書煮
飯炒り煮
筍巻き煮
青葉菜煮
木の芽

炊合
馬刀貝奉書煮(5人前)
馬刀貝……………5本

飯炒り煮……………2.5杯

筍……………1.5本

青葉……………適量

木の芽……………2本

木の芽……………10枚

◎1200円、◎90分、◎1人

▽前菜

●春鰯越後焼は、春鰯を掃除後手開きとし、皮を引き、ぶつ切りにした後に、出刃庖丁でよく叩き、塩少々でよくあたり、搦り身とし、昆布出汁、調味料で固さと味を調える。

つけ庖丁を使い、細い棒に巻き付け、炭火でじっくり焼き、棒を抜いて梅かつおを鑄込む。

●芝海老蓼煮は、芝海老の殻と背腸を取り、出刃の腹を使つてよく叩き、後によく塩少々でよくあたり、玉子の素、卵白、玉葱微塵切りを炒めた物、栗麩を合わせて蓼煮地とし、片栗粉の上で丸に取り、一六〇℃の油で揚げ、桜海老、青海苔をまぶし、串を打つ。

●鰯手網煮は、鰯を鞍掛に卸し、薄塩をあて、小骨を抜き、新牛蒡当座煮を芯にして手網に巻き止め、旨煮手前とする。

●蛸烏賊油漬は、蛸烏賊を茹でた物を掃除した後、純米酒で炊り、オイルに漬け込む。落の臺を塩茹でした後、よく水にさらし、水気を拭き取り、オリブオイルに一週間以上漬け込む。このオイルでマヨネーズを作り、上から掛ける。

●柚子餅子醃は、パンを一三〇℃のオーブンでよく焼く。クリームチーズに柚子果汁を加えて柚子餅子と共にパンにのせる。

▽椀

●伊勢海老葛茶巾は、伊勢海老の身を外して一口大に切り、酒で洗って紙塩をあてる。

葛茶巾は、本葛を粉にし、同量の水(桜塩漬のもどし汁)と合わせて漉し、火にかけて半練りとする。ラップに半練りの本葛をのせ、伊勢海老で包んで茶巾とし、中火で蒸して火を通す。

独活、人參は、花弁に剥き、吸地に含ませる。

椀に桜の葉で包んだ伊勢海老葛茶巾、独活、人參を盛り、青味は菜の花とし、吸口は桜花とする。

▽刺身

●刺身の説明は省略する。

土佐醤油は、鍋に東肥赤酒五勺、純米酒五勺を煮切り、温かい内に鰯節三十g、濃口醤油一升を合わせ、一昼夜置いて濾す。

煎り酒醤油は、土鍋に東肥赤酒一合、純米酒二合、梅干九個を入れ、半量まで詰め、鰯節を三十g入れて冷まし、濾した物に薄口醤油大さじ三杯を入れる。

黄身醤油は、鰯の玉子五個、濃口醤油九十cc、キッコーマンのこだわり米麴本味噌九十ccを合わせる。煮切る時に鰯節十gを入れて煮切る。

▽焼物

●桜鰯青菜巻青菜衣は、桜鰯を掃除した後、節に取り、塩、胡椒をあてる。蒟蒻草は、軸と葉に分け、軸はバターソテーとし、葉は茹でた後、微塵切りとする。桜鰯に蒟蒻草の軸を芯に巻き、アルミホイルで巻き、オーブンで焼く。

ベーコンを織切りとし、弱火でじっくり油を抜き、カラカラになるまで炒める。少々の溶かしバター上澄み、黄身を同量合わせて火にかけ、黄身に火を通し、蒟蒻草の葉の微塵切りと合わせる。青菜巻を庖丁後、器に盛り、黄身バターを掛け、天盛にカリカリに焼いたベーコンをのせる。

鉢前は、アスパラ昆布メ、お多福豆、花蓮根を添える。

▽炊合

●馬刀貝奉書煮は、馬刀貝を水洗いした後、酒を振り掛け、中火で蒸す。

大根は、厚めの桂に剥き、湯通しした後、馬刀貝を巻き止め、八方出汁で炊く。

●飯炒り煮は、飯炒を掃除した後、頭と足で分け、足は二本に切り分け、胡麻油、醤油、大蒜スライス二枚を入れ、揉み合わせた後、鍋で炒り煮とする。

●筍巻き煮は、筍を糠もどした後、八方出汁で含ませ、若布で巻き、さらに炊く。

●落は、青煮とする。

以上を盛り合わせ、木の芽を添える。



当日のお手伝いの方(敬称略)

伊藤充樹、佐藤風太(以上、東京會館八千代)、島崎隆平(銀座パン株式会社 朝霞荘)、坂本清宏(東京會館八千代)、小野智之(東京會館三ツツカ)

酢の物

春告魚レモンメ

卯の花和え

独活、胡瓜

玉葱

パプリカ

塩、砂糖 ……各少々
檸檬スライス…1個分

原300円、新120分、作1人

酢の物

春告魚レモンメ卯の花和え(5人前)

春鰾……………2.5本
独活……………30g
胡瓜……………1本
赤玉葱…………1/2個
玉葱……………1/2個
黄パプリカ…1/2個
炒り卯の花…少々

漬地

白ワインビネガー…100cc
鷹の爪…………2本
大蒜……………1片
丁字……………3本
ローリエ…………2枚
粒白胡椒…………10粒

▽酢の物

●春告魚レモンメ卯の花和えは、春鰾^{はるこしん}を掃除した後、三枚に卸し、砂糖を五分あてた後、水洗いし、塩を四十分あてた後、水洗いし、漬汁に四時間漬け込む。おからは、漉し、砂糖、塩、酢で白く煎り卯の花を作る。

独活、胡瓜、パプリカを好みに切り、漬地に追ひ鰹節十gを加えた中に半日漬け込む。鰾に煎り卯の花をまぶし、以上を盛り合わせて檸檬を添える。



座付
蕃茄洋葱のしずく
蟹、巻海老
草菜



前菜

鰯松前焼
鮑肝和え
海老水晶寄せ
鴨ワイン蒸し
白玉金魚
軸菜冷製飾り
西瓜小メロン



安愚楽鍋
和牛味噌焼
焼葱、茸



揚物

鮎唐黍揚
姫唐黍
蛇籠連根
青味



酢の物

鰻さく
胡瓜、若布
茗荷、針生姜
吸酢



焼物

鱸熱帯風味焼
甘蕉(バナナ)
谷中生姜
栄螺つば焼



座付		前菜		焼物		安愚楽鍋		揚げ物		酢の物	
蕃茄洋葱のしずく 蟹、巻海老 菜		鮪松前焼 鮑肝和え		鱸熱帯風味焼 甘蕉（バナナ） 谷中生姜 栄螺つぼ焼		和牛味噌焼 焼葱、茸		鮎唐黍揚		鰻ざ 胡瓜、若布 茗荷、針生姜 酢	
座付（1人前） 蕃茄洋葱のしずく トマト ……2個 玉葱 ……1.5個 水 ……4ℓ 蟹足1/2 ……8g 巻海老 ……18g 専菜 ……15g ●300円、●120分、●1人		前菜（1人前） 鮪松前焼 鮑肝和え ……20g 鰻 ……45g オランダーズ 卵黄 ……2個分 梅標汁 ……小さじ1 塩胡椒 ……少々 バター上澄み ……60gくらい 海老水晶寄せ 海老 ……18g 長芋、梅肉 ……各適量 鴨ワイン蒸し 鴨肉 ……2切 浸し地		焼物（1人前） 鱸熱帯風味焼 鱸 ……35g バナナ ……15g 谷中生姜 ……適量 唐草地 水 ……200cc 酒 ……70cc 塩 ……小さじ1/2 薄口醤油 ……小さじ1.5 出し昆布 ……適量 鶏ビレ焼酎 ……各大さじ2 バター ……少々 栄螺つぼ焼 栄螺 ……1個 エスカルゴバター		安愚楽鍋（1人前） 和牛味噌焼 和牛 ……50g 桜味噌 ……2合 卵黄 ……2個 酒 ……1合 三温糖 ……150g 当り胡麻 ……大さじ2 豆板醤 ……好みで小さじ3 味噌 ……0.8合 昆布菜 ……大さじ1 焼葱 ……3切 茸 ……適量 ●1400円、●120分、●1人		揚げ物（1人前） 鮎唐黍揚 鮎 ……1本 珍薯地 ……15g ヤングコーン ……1本 蛇籠蓮根 ……適量 青味 ……適量 ●330円、●40分、●1人		酢の物（1人前） 鰻ざく ……50g 若布 ……8g 胡瓜 ……1/4本 茗荷 ……1/2本 海月 ……少々 吸酢 出し汁 ……1.1升 酢 ……4合 味噌、薄口醤油 ……各2合 砂糖 ……300g 鷹の爪 ……2本 ※ひと煮立ちさせる。 ●450円、●40分、●1人	

▽座付

●蕃茄洋葱のしずくは、玉葱をスライスし、トマトはヘタを取り、半分に切って鍋に入れ、塩少々を加えて沸騰しないように煮出し、トマトと玉葱のスープを作り、海老出汁、鰹出汁、魚出汁と合わせて味を調え、冷やす

専菜は、色出しし、蟹身はほぐし、巻海老は酒煮として器に盛る。

▽前菜

●鮪松前焼は、鮪を三枚に卸し、塩をして昆布メにした後、炙り焼とす

る。

●鮑肝和えは、鮑を塩磨きした後、殻付きのまま柔らかくもどして殻から外し、綿を裏漉しし、鮑の詰め汁と合わせた後、オランダーズを加えて鮑に掛ける。

●海老水晶寄せは、巻海老を酒煮にし、長芋、梅肉と共に吸地にて寄せる。

●鴨ワイン蒸しは、鴨を掃除して皮目に切れ目を入れて油抜きし、ワインを入れた浸し地を作って沸かし、焼いた葱と共に保温機に入れて火を通す。

●白玉金魚は、白玉粉に水を加えて耳たぶくらいの硬さに整えた後、お湯に浸けて練りを繰り返し、手に付かない程度の粘土状にする。粘土状の白玉を金魚の形にして蒸して火を通す。白いコンソメスープを作り、ゼラチンを加えて味を調え、金魚白玉と共に型に流し固めて、金魚鉢に見立てる。

●軸菜冷製飾りは、アスパラの軸の皮を薄く剥き、塩茹でにした後、冷

水に取り、水気を拭き取り、マヨネーズソースにゼラチンを加えた物を三回くらい掛けて固め、上に飾りを付ける。

西瓜小メロンは、小メロンを塩磨きして色出しし、半分に切って種を取り、よく水気を拭き取り、鱈子を昆布出汁で程よくのばしてゼラチンにて寄せ、黒胡麻で種に見立てる。

▽焼物

●鱸熱帯風味焼は、三枚に卸した鱸を切り身にし、唐草地に浸ける。硬めのバナナの皮を剥き、塩胡椒し、小麦粉をまぶしてフライパンでバター焼とし、鱸の切り身で包み、挟串を打ち、唐草地にて掛け焼きとする。

谷中生姜は、酢取り、焼物に添える。

栄螺つぼ焼は、栄螺を殻から外し、食べやすく切つてかるく火を通し、殻に詰めてエスカルゴバターを加えてオーブンで焼く。

▽安愚楽鍋

●和牛味噌焼は、和牛サーロインを厚めにカットし、塩麹に浸けて真空とし、一晚置く。後、低温調理し、焼き目を付け、一口大に切つて味噌焼とする。

▽揚げ物

●鮎唐黍揚は、鮎を水洗いした後、開きにして中骨を取り、薄塩をしてかるく風干とする。茹でた玉蜀黍をほぐし、魚糲り身で珍薯地を作り、玉蜀黍と合わせて鮎に詰め、小麦粉、片栗粉を合わせた物をまぶして付け、サラダ油で揚げる。

姫唐黍は、天婦羅衣で揚げ、青味は素揚げして添える。

▽酢の物

●鰻ざくは、鰻を蒲焼にして玉子で巻き、胡瓜はかるく干し、若布は色出しをして適度な大きさに切り、胡瓜と共に加減酢で洗い、鰻と共に盛り付け、茗荷、針生姜を添え、吸酢で進める。

座付は、冷やしの吸物で

す。蕃茄洋葱のしずくですが、身体が疲れている夏の盛りに優しいスープがいいと思いました。中に蟹、巻海老と入っていますが、蟹も海老も茹でると汁が出てもったいないので、その汁も合わせています。

前菜です。鮑肝和えは、掃

除した後、殻付きのままコトコトもどします。もどした肝を裏漉しし、もどし汁を詰めた鮑の濃い液と合わせた物、バターで作ったオランダーズを添えました。鴨ワイン蒸しは、浸し地を電子ジャーに鴨肉と一緒に入れます。白玉金魚は、色をつけずにコンソメスープを作つてゼラチンで寄せ、金魚鉢に見立てました。白玉粉を耳たぶくらいの硬さに練つた後、熱湯に浸けて練って硬さを見て粘土状にし、金魚の形にして蒸しています。軸菜冷製飾りは、洋食で言うアンペルベという仕事で、ゼラチンの入ったマヨネーズのソース

を作り、アスパラに掛けて冷やし、夏なので向日葵を模した物を飾りました。

焼物です。鱸熱帯風味焼ですが、私が会社に入つて間もない頃に小松崎の親方がやつていた記憶があります。熟れたバナナではなく青いバナナに粉をつけてバターソーテーにし、玉葱とピーマン微塵切りに酒塩で味をつけた唐草地に浸けた鱸で巻いて焼きます。

安愚楽鍋です。和牛味噌焼は牛鍋です。当店にもよく海外の方が来られて、すき焼がよく出のですが、今回は味噌仕立としました。当店は百貨店内の店舗で肉を生状態で提供するのには抵抗があるそうなので、低温調理してから提供しています。

揚げ物です。鮎唐黍揚ですが、鮎を開いてかるく干し、玉蜀黍を詰めて揚げ焼きしています。味変という形でカレーオイルを添えました。カレーを煎つて香りを出し、水で溶き、油で攪拌してしばらくすると、油分だけが上に来てカレーの香りのするオイルとなります。

酢の物です。コースの中に一品、鰻料理を入れるようにしていますが、夏なので鰻ざくにして鰻巻に仕立てました。

日本料理に於けるビーガン料理の価値づけ

今回は、昨今のインバウンド増加に伴って課題となっている、日本料理に於いてビーガン料理にどう価値を持たせるかを探究いただきました。三者三様のアプローチをご覧ください。



PROFILE

小林 駿斗 赤坂寮

1994年4月25日生まれ、神奈川県横浜市出身。2015年～18年、築地おつば川崎日航ホテル店に勤務。18年～19年、草津温泉大東館に勤務。19年、懷石花里、ホテルニューオータニ千羽鶴に勤務。22年、あん庵赤坂店に勤務。24年から赤坂寮勤務。



PROFILE

下村 晃 明治記念館料亭花がすみ

1989年9月12日生まれ、栃木県出身。2010年～13年、季之三玄大和屋に勤務。2013年から明治記念館料亭花がすみに勤務。



PROFILE

東 恵輔 茶寮一松

1998年9月17日生まれ、大阪府出身。2018～2021年、丸の内一丁目しち十二候に勤務。2021～2022年、CITY CLUB OF TOKYOに勤務。2022年から茶寮一松に勤務。



前菜
野菜をおいしく

下村 晃氏 Produce

匂いを抑えた大蒜で新感覚の出汁を提案

ビーガンは野菜しか使えず、味に物足りなさを感じるので、出汁から極められないかと考えました。まず、刺激臭を抑えるやり方で大蒜水を作ります。沸かしたお湯にスライスした大蒜を入れて五分ほど茹でて冷ますだけです。微塵切りや卸すと匂いが立ちますが、繊維を壊さないように切ると匂いは抑えられます。これだけだと出汁には違いなので、大蒜2に対して昆布出汁1、米研ぎ汁1を加えます。パスタを作る時に茹で汁を入れて美味しくしていることから思いつきました。今回は、白和えの豆腐も野菜の含ませ地も全て大蒜水を使いました。大蒜は出汁を取って終わりではなく、甘辛く煮て佃煮になりますし、微塵切りにしてコロケに忍ばせても美味しいです。大蒜を日本料理で取り上げるのは厳しかと思いますが、試したらいい味になりました。日本料理の新たなビーガン向けの出汁に使えるのではと思っています。

動物性食材使わずにインパクト出すタレを活用

料理のポイントであるマクロタレは普段、肉や魚のつけダレやドレッシングに使うことが多いです。今回はこのタレを別の使い方が出来たらと考えました。野菜を炒めて米飴、濃口醤油、胡麻ペーストを加えます。このマクロタレ、豆乳、昆布出汁を合わせたらつけダレの完成です。野菜の練り物に掛ける餡なども試しましたが、素麺タレが一番しっくりきました。日本料理に於いて出汁は大事で、魚、肉類は使えない状態でどう味を作るか悩みましたが、炒めた野菜の甘みやうま味、米飴の甘さによって味にインパクトが出せたと思います。職場のある浅草は海外の方がとても多いですが、飲食店に入ってもビーガン料理は無いから何も提供出来ないと言われることが多いそうで、そんな状況を改善して日本人の方も含めて問題無く食べられる食事を考えていく必要があるように思います。



食事
マクロタレ使った
胡麻豆乳素麺

東 恵輔氏 Produce



焼き合わせ
精進角煮
波打菊弱
蛇腹瓜、青手莖
団扇人參、芋辛子

小林駿斗氏 Produce

野菜のでんぷん質で肉々しさ味わえる一品に

ビーガンを宗教上の話と考え、革製品を使えない方々にも動物性食材のよい所を運根のでんぷん質を使った料理で味わっていただければと考えました。今回は運根ですが、でんぷん質を多く持つ慈姑やじゃが芋でも可能です。所属する甲州屋庖清会の皆さんから伺ったでんぷん質を使った料理の知識を元に考案しました。グルテンミートは、薄力粉と強力粉を水で伸ばした後に寝かせ、揉み洗いで作ります。運根は生で擂り卸して濃いでんぷん質を取り、グルテンミートと合わせます。昆布炭は色を足す為とうま味を補う為、とろろ昆布は繊維質を表わす為に入れました。脂身にはタビオカ粉を使用し、段々に重ねて蒸し上げると三段バラ肉っぽくなります。肉々しさが欲しかったので、胡麻油を入れた揚げ油で揚げました。味を吸いやすいので、煮込むのではなく沸かした地に落とし、火を止めて仕上げるようにしてください。



前菜
野菜をおいしく



食事
マクロタレ使った
胡麻豆乳素麺

下村 晃氏 Produce

前菜<4人前>	人参、胡瓜……………各1/2本	アンディープ……………4枚
柿……………2個	大蔴……………1個	練り胡麻……………50g
絹豆腐……………1/2丁	湯葉……………50g	吉野菜……………50g
オクラ……………4本	馬鈴薯……………1個	谷中生姜……………4本
黄菊……………少々	新引粉……………少々	大根……………適量
小茄子……………2個	素麺、芥子の実……………少々	梅肉……………1個分
三つ葉……………4本	長芋……………少々	●1308円、●30分、●1人
高野豆腐……………1枚		

- ①お湯500ccに大蔴スライス15gを入れ、5分ほど煮る。その汁に昆布水、米研ぎ汁を合わせ、大蔴出汁とする。絹豆腐はかるく重石をあて、水分を抜き、大蔴出汁に浸けておく。
- ②高野豆腐は、もどしておく。馬鈴薯は、蒸して裏漉しする。胡麻タルタルは、出汁4、胡麻1、葛1で薄口醤油、塩で調味し、練る。生姜、大根、人参、オクラを合わせておく。
- ③柿白和えは、柿は実を少々くり抜き、大蔴出汁、白醤油、砂糖で調味し、一度冷ます。その汁に浸けておいた豆腐を裏漉しし、柿の実と合わせて白和えとする。
- ④瓢箪茄子は、小茄子に金串で針打ちして揚げ、大蔴出汁、白醤油、煮切り酒、塩を調味し、茄子にくびれを作って含ませ、半分にして三つ葉で結ぶ。
- ⑤高野豆腐孔雀巻は、高野豆腐をもどして大蔴出汁、白醤油、煮切り酒、白味噌の汁で含ませる。人参、胡瓜の桂剥きは、昆布塩水に浸け、湯葉、人参、高野豆腐(桂剥きした野菜に合わせて庖丁する)、胡瓜の順に丸く巻き、切り口を見せる。
- ⑥丸芋団子あらけ揚げは、馬鈴薯を蒸して蓋し、使用食材の切り端を利用して、大蔴出汁に薄口醤油、煮切り酒、塩に葛を引き、吉野菜として団子にして新引粉を付けて揚げる。
- ⑦アンディープは、舟にして、白和えタルタルを敷き、上に盛り付ける。
- ⑧酢取り生姜は、湯に酢を入れて茹で、笊に上げ、塩をして冷まし、甘酢に漬ける。
- ⑨梅漬大根は、大根を桂剥きして、梅肉、煮切り酒、塩に浸ける。オクラは、湯に塩を入れて茹でる。月見人参は、出汁、白醤油、煮切り酒、塩で含ませる。素麺に芥子の実を付けて揚げ、薄素麺とする。うさぎ長芋は、長芋を塩に抜く。

東 恵輔氏 Produce

食事<1人前>	豆乳……………2	ミニオクラ……………適量
マクロタレ……………100g	昆布出汁……………3	マイクروتマト……………適量
玉葱……………100g	マクロタレ……………2	茗荷……………適量
濃口醤油……………70cc	サラダ油……………150cc	花穂……………適量
米酢……………40g	檸檬汁……………適量	振り柚子……………適量
胡麻ペースト……………45g	素麺……………30g	●238円、●30分、●1人
つけだれ……………少々	玉蜀黍……………適量	

- ①つけだれを合わせる。玉葱、人参を適当に切り、炒める。粗熱を取る。濃口醤油、米酢、胡麻ペーストを合わせて炒めた物を少しずつミキサーでのぼしていく。マクロタレ2、豆乳2、昆布出汁3の割合で合わせる。煎り胡麻、火にかけて熟した太白胡麻油を加え、よく混ぜる。
- ②玉蜀黍は、皮ごと蒸して火が通ったら皮を剥き、かるく塩をする。
- ③ミニオクラは、下処理し、下茹でし、浸し地へ。
- ④茗荷は、打っておく。
- ⑤素麺を、茹でる。盛り付けへ。

第15回料理開発ラボ(第404回本部料理講習会)

日本料理に於けるビーガン料理の価値づけ

東 恵輔 / 小林 駿斗 / 下村 晃
(茶寮一松) / (赤坂寮) / (明治記念館料亭花がすみ)



焼き合わせ
精進角煮
波打蒟蒻
蛇腹瓜、青芋茎
団扇人参、芋辛子

小林 駿斗氏 Produce

焼き合わせ<6人前>	白瓜……………30g
グルテンミート……………30g	蓮芋……………30g
蓮根……………100g	芋辛子……………1個
人参……………10g	馬鈴薯……………1個
白葡萄酒……………15g	辛子……………20g
タビオカ粉……………30g	精進出汁……………適量
とろろ昆布……………5g	●約80円、●50分、●1人
昆布炭……………1g	

- ①薄力粉と強力粉の同割りに0.7倍の水でこねて3時間置いてみ洗いし、グルテンミートを作る。
- ②蓮根は、皮を剥いて卸し金で卸し、水分と実を分ける。水分の方は一晩置いて、沈殿物のみにする。蓮根の卸した実、沈殿物、グルテンミートをフードプロセッサーで回す。ボウルに取り出し、粘りを見ながら片栗粉、とろろ昆布を入れ、色を見ながら昆布炭を入れてこねる。蓮根の練った物を入れて蒸し、タビオカ粉の2倍の水でのぼした物を用意し、タビオカ液を流して(ここが脂身になる)蒸す。この作業を3回繰り返して三段バラ肉とする。固まったら冷まして落着かせ、胡麻油を入れた揚げ油で素揚げする。
- ③色づいたら精進出汁と濃く煎じたほうじ茶で出汁を作り、調味料を入れて煮立ったところに角煮を入れてすぐに火を落とす。冷めた後、出汁に葛を引いて餡とする。
- ④馬鈴薯辛子餡は、馬鈴薯を茹でて裏漉しし、辛子、馬鈴薯を練り合わせ、精進出汁で硬さを調節する。
- ⑤波打ち蒟蒻は、蒟蒻を横半分に切り、10落ちにし、竹串で波打にし、灰汁抜きし、水気を切って中温の油で揚げ、地に落とし、煮る。
- ⑥蛇腹瓜は、白瓜を縦1/4に渡し、種をくりぬきで取り、細かく蛇腹に庖丁目を両面に入れ、かるく皮目に塩をまぶして茹で、さらして地に落とす。
- ⑦青芋茎は、蓮芋を皮の付いたまま茹でて氷水に落とし、よく拭き取ってから地に浸ける。使う時に皮を剥き、色よく使う。
- ⑧団扇人参は、人参の皮を剥き、団扇型に剥く。皮は干して取っておく。5mm程度の厚みに切り、彫刻刀を使い団扇の中に模様を付ける。茹でて精進出汁(人参)ベースの煮汁で含ませる。



当日のお手伝いの方

小林氏:白木隼人(料亭佐藤 季の庭) / 下山氏:岡本恒平(明治記念館花がすみ)



PROFILE

荻野 聡士さん

1987年1月17日生まれ、東京都出身。高校卒業後、京都の懐石料理の名店「嵐山吉兆」にて修業を始める。8年間研鑽を積み、東京の「銀座小十」へ。その後、「銀座奥田」では2年間店長を務め、2020年3月に33歳の若さで「赤坂おぎ乃」をオープンした。

「味噌の香ばしい香り
栗の優しい甘みが際立たせる
脂のうま味、ふわふわ食感」

日本料理



赤坂おぎ乃

東京・赤坂

この企画は、料理人から料理人へと「たすき」を繋いでいただきます。
東京・築地にある櫻木の櫻木出さんからたすきを受け継いだのは、
東京・赤坂にある赤坂おぎ乃の荻野聡士さん。
櫻木さんとは料理人同士の繋がりであり、今でも交流が続いているという。

INTRODUCER

櫻木

櫻木 出さん



食 事

鮭いくら木の子ご飯

実りの秋の主役級食材をふんだんに使い、多彩な魚のうま味が感じられる濃厚な潮出汁によって炊き上げられた一品。太白胡麻油でマリネしてから炭火でじっくりと焼いた数種類の茸の薫香が一段と食欲を喚起させる

けることが出来、粒味噌の焼ける甘い香り、メリハリのある食感も同時に楽しめるようになっていく。また、フワッと削られた栗、フレッシュな黒無花果と一緒に口に入れることで味噌の塩味を程よく抑えてくれることを意図して、添えられている。

続いて、鮭いくら木の子ご飯（写真左上）は、秋の豊かな味覚と香りを堪能出来る一品。土鍋の蓋を開けた瞬間、袖庵地を掛けて焼いた鮭、のどぐろをはじめとした数種類の魚の骨で取った潮出汁、炭火でじっくりと焼かれた茸・胡麻と、多重的に組み合わせられた芳醇な香りが鼻腔に一度に届き、グツと食欲が喚起されるようになっていく。

高い評価を受ける八寸について尋ねると、「全て手作りの品にこだわって、冷たい物は冷たく、温かい物は温かく提供出来るように工夫している



焼 物

のどぐろ味噌袖庵焼

豊かな脂がもたらす身の甘さ。ふつくとした柔らかく食感を焼けた味噌の香りと共に味わうことが出来る一品。マイクロブレインでフワッとかるく削られた栗の優しい甘さ、生の黒無花果の瑞々しい甘さがのどぐろのうま味をさらに引き立てる



オナーシェフの荻野聡士さんは、高校卒業後に料理の道へ。京都の懐石料理の名店で修業した後、銀座小十、銀座奥田を経て、二〇二〇年に「赤坂おぎ乃」

をオープン。山海の旬食材と季節の風景を彩り豊かに盛り込んだ「八寸」で高い評価を受けている。

では、料理へのどぐろ味噌袖庵焼（写真右）は、過去

に参加した料理コンへの出品作品をブラッシュアップしたという一品。のどぐろを地に漬け込むのではなく掛け焼きにすることで、身は締まらずにフワフワとした食感に仕上

ます。多様な料理を一皿に盛り込むことで、料理の知識の引き出しも増えましたし、自分自身にも力が付いたように思います」と、話す荻野さん。大変な作業も前向きにとらえてやり遂げる力強さから、多くの方から評価されている理由が感じ取れた。

赤坂おぎ乃

①東京都港区赤坂6-3-13
営業①17:30～、②20:30～
③日曜、毎月一日不定休
☎03-6277-8274
🌐https://akasakaogino.com/



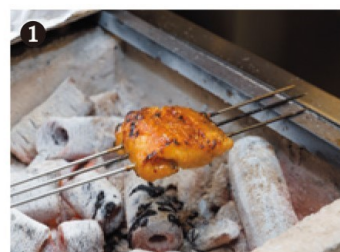
日本料理 櫻をつなぐ

東京・赤坂
赤坂おぎ乃

材料＜1人前＞

のどぐろ ……65g
栗 ……1個
舞茸 ……適量
黒無花果 ……1個
味噌柚庵地
白粒味噌 ……20g
割下 ……40cc
醤油 ……1.5
酒 ……1
味醂 ……3
柚子 ……適量

※約2000円(のどぐろの原価によって変化)、※20分、※1人



焼物

のどぐろ味噌柚庵焼

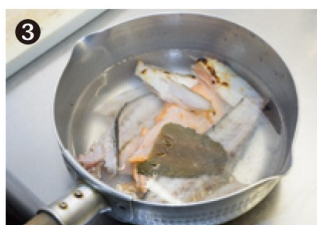
栗、舞茸

黒無花果

1. のどぐろは、三枚に卸して切り身とし、味噌柚庵地を3回ほど掛けながら炭火で焼く。
2. 栗は、蒸して鬼皮、渋皮を剥き、マイクロブレインで削る。
3. 舞茸は、汚れを拭き取って割き、油で揚げる。
4. 黒無花果は、洗って皮付きのまま食べやすい大きさに庖丁する。

材料＜1人前＞

生米 ……1.5合
炊き地
魚出汁 ……200cc
二番出汁 ……150cc
濃口醤油 ……大さじ1
薄口醤油 ……大さじ1
魚出汁
魚の骨 ……150g
水 ……600cc
酒 ……50cc
昆布 ……適量
木の子マリネ液
太白胡麻油 ……25cc
水 ……25cc
花びら茸 ……30g
占地 ……80g
舞茸 ……40g
梗 ……30g
イクラ ……適量
※600円、※30分、※1人



食事

鮭いくら木の子ご飯

鮭柚庵焼

木の子

1. 鮭は、三枚に卸して切り身とし、割下に10分漬けてから炭火で焼く。
2. 茸類は、掃除して庖丁し、マリネ液でマリネした後、炭火で焼く。
3. 米は、洗った後、のどぐろなどの魚の骨を焼いて取った潮出汁で炊く。
4. 炊き上がったら、鮭柚庵焼、茸を加えて混ぜる。

神無月味めぐり



日本料理寿こう
東京都中央区銀座5-6-13 西五番街ビル 6F
TEL:03-6263-8158
ランチ12:00～14:00
ディナー18:00～22:00(ラストオーダー 21:00)
※完全予約制
定休日:不定休
<https://ginza-jyukou.gorp.jp/>



店主の中野寿孝さん



東京・銀座 日本料理寿こう

地下鉄銀座駅から徒歩でほぼ近い場所にある〈日本料理 寿こう〉。2018年に東京・銀座にオープンした後、瞬間に多くの食通らに愛されている同店の魅力を探った。

唯一無二の食体験を創出し 記憶に残るひとときを演出

扉を開けて目に入るのは、白木が美しい広々としたカウンター席。料理を作り・盛り付ける様子を眼前で見ることが出来る。店内はシンプルで心落ち着く雰囲気、四人用と六人用のテーブルタイプの個室も備える。

今回、取材に応じていただいたのは、店主の中野寿孝さん。高校卒業後に料理人のキャリアをスタートし、銀座うち山、コンラッド東京等で経験を積み、銀座座屋で料理長に就任。二〇一八年に独立し、ミシュランで星を獲得する人気と実力を兼ね備えている。

「料理に関することは、食材を必ず自分の目で見て選ぶなど、こだわっていることだらけです。コース料理のみですが、流れを意識し、一皿ごとのバランス、旬の食材をいかに美味しく食べていただけるかに日々注力しています。旬の食材は素材自体に力があつて、召し上がっていただくことでパワーが出ます」

開店から約五年を迎え、多くの食通からも評価される人気店となっているが、普段から心がけていることは「当店でしか食べられない物、当店でしか過ごせない時間を提供するようにしています。香りや音を含めた五感で楽しんでいただけたら」とのこと。

「例えば、向付でも庖丁しただけの物は提供しません。一番美味しい旬の魚介類を薫焼にし、薫特有の香ばしさを加えて提供するな

ど、必ずひと手間を掛けています」

今回の品々は秋冬の食材で彩られているが、お客様に美味しく食べていただく工夫、記憶に残すための工夫が随所に施されている。「煮物椀の百合根饅頭は、百合根に餅粉を少々加えることでもちりとした食感になり、食べ応えが増します。また、十月と言えば十三夜なので、饅頭の周りに菊花を散らし、月見を連想していただける仕立てとしました。進肴では鮎を定番の焼物ではなく蓮根を使った唐蒸しとし、王道の中にも遊び心がある食べ方としました。合肴では、鯛をより美味しく食べられる方法は無いかと考え、酒煎りした銀杏のペーストを昆布出汁でのばした香り高い餡を掛けました。餡の工夫はよくやっついて、時期によって玉蜀黍や万願寺、冬瓜などを餡にしました。強肴では、伊勢海老を一尾使い、黄色い楓の葉が川の中でキラキラと光る「錦秋」のイメージを、蕪菁餡と唐墨香煎をたっぷり掛けて表現しています」

今後の展望を伺うと、若手育成、カジュアルラインの店舗運営を挙げ、「スタッフには人としての挨拶・言葉遣い、表情を大事にするように話しています。接客のよさがリピーターのきっかけになります。ゆくゆくは毎週来店いただけるような価格帯の別業態もやれたら」——味はもちろんのこと、一皿一皿に描かれる情景、気持ちのよい接客など、唯一無二の食体験を提供する（日本料理寿こう）。食の玄人に評価される理由があった。

神無月味めぐり

煮物椀
百合根饅頭
鰻 鱈 込み
菊花仕立
肉
梅



進肴

子持鰻唐蒸し
蓼、骨煎餅
蓮根



日本料理寿こう
店主

中野 寿孝

今回は、三〜四万円くらいのコースのイメージです。食材・料理の香りや色、音や食感を通して過ぎ去る季節を感じていた
だきながら記憶にも残るよう組み立てています。

合肴
鰻 西京
落 銀杏
花 杏
生 餡 揚



強肴

伊勢海老具足煮
蕪 菁 餡
唐墨 香煎



神無月味めぐり

東京銀座 日本料理寿こう 店主 中野 寿孝

煮物椀

百合根饅頭
鼈 鑄込み
菊花仕立
梅 肉

進肴

子持 鮎唐蒸し
蓼、骨煎餅
蓮 根

合肴

鯧 西京揚
銀 杏 餡
落 花 生

強肴

伊勢海老具足煮
蕪 菁 餡
唐 墨 香 煎

▽煮物椀

●百合根饅頭鼈鑄込み菊花仕立は、鼈を水、酒でもどし、スープを取る。骨を抜き、ほぐし身とする。

●百合根は、掃除して蒸し、裏漉しする。
鼈を薄口醤油で洗い、百合根で包んで蒸す。
梅肉を添える。

▽進肴

●子持鮎唐蒸しは、子持鮎こもちあゆを開きに卸し、腸は掃除し、うるかを作る。

骨は、姿に残し、干す。
蓮根は、卸し、鮎の身、うるかと混ぜ、蒸す。

骨は、揚げて煎餅とする。
唐蒸しに蓼酢を掛ける。

▽合肴

●鯧西京揚は、鯧さだかおを切り身にし、塩をあて、味噌床に漬ける。

玉酒で洗い、打粉をし、衣を付けて揚げる。
銀杏餡は、銀杏ぎんぎょを掃除し、酒煎りし、昆布出汁でペーストにする。
落花生は、茹でる。

▽強肴

●伊勢海老具足煮は、伊勢海老の身を殻から取り、一塩する。

蕪菁餡は、蕪かぶらを剥いて直炊きし、裏漉しして蕪菁餡とする。

蕪の炊き地に打粉をした伊勢海老の身を入れて餡掛けとし、上りに唐墨香煎からすみを掛ける。



煮物椀	蓮根……………80g	伊勢海老(200g)…1尾
百合根饅頭鼈鑄込み菊花仕立	蓼酢……………適量	蕪菁餡
百合根饅頭	●865円、●15分、●1人	蕪……………2個
百合根……………150g	合肴	葛……………適量
鼈……………15g	鯧西京揚	唐墨香煎……………適量
梅肉……………適量	鯧……………100g	●2020円、●20分、●1人
●500円、●10分、●1人	落花生……………適量	
	●720円、●15分、●1人	
進肴	強肴	
子持鮎唐蒸し	伊勢海老具足煮	
骨煎餅		
子持鮎……………1匹		