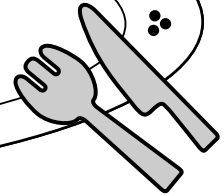


それ行け 料理隊 !!

このコーナーでは先生方から教えて頂いたレシピを紹介します。なお、写真は実際に編集委員が調理したものです。
(白黒なので見にくいかもしれませんが)



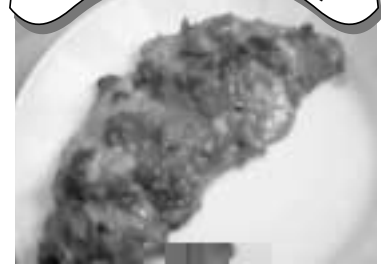
桑島秀樹先生

桑島クッキング美学ゼミ入門クッキング入門基礎ゼミ…「感性の学」としての美学が挑む課題のひとつに、「趣味」つまりテイストの問題があります。だから、美学という学問は「味覚」とも根つこのところであつていゝんです。そういえば、軍医のおエライさんでもあつた明治の文豪森鷗外は、アンコの入つた饅頭を茶漬けにして食べるのが好きでした。また、ダダイストだつた中野は、さらし葱のソースかけなる料理を考案したといひます。偉大なる文人たちは、常に食にも貪欲だつたのですね。

僕の学生時代はといへば、これら偉大な文人たちほど「奇食」ではありませんでした。残念。だけど食に対しては、いつも好奇心旺盛だつたと思つし、偏見もありませんでした。で、今回紹介するのは、学生時代の日々の生活を、普段よりちよつとだけハッピーにしてくれるようなメニュー。心のご馳走。

(先生談)

豚ステーキの林檎ソース和え



材料 豚肉1枚(トンカツ用) 赤林檎1個 にんにく1片 林檎ジャム(できれば粒入り) 塩こしょう 醤油(なくてもよい) 日本酒 サラダ油

注1…豚肉は厚みが1.2〜1.5センチある方がよい。ただし高級黒豚などでなくてよい

注2…林檎はどんな種類でもいいがフジがベスト。林檎のない時期は林檎ジャムで代用可。

注3…日本酒があれば、安芸西条の「おんな酒」を使うことをおすすめします。

作り方

1 豚肉を筋切りする。特に脂身のところの筋は、筋切りしないとかなり縮みます。また、この処理をしないと

火の通り(厚めの豚肉を使うので、特に火の通りには気をつけよう!)もよくありません。

2 筋切りした豚肉に、包丁でべちゃんこに潰したにんにくを満遍なく擦り込む。包丁を使ってにんにくを潰すときは、包丁の平らな部分を使って、勢いよくまな板の上でたたく。にんにくは適度な粒々テイストになります。

3 赤林檎2分の1片(半分、種だけ除いて皮はそのまま)を、おろしがねで摩り下ろす。おろした林檎を、1の肉片に満遍なくかける。その後下処理した肉に大さじ2杯程度の酒をまぶし、20〜30分くらい寝かせる。(残つた林檎は完成した豚肉ステーキの添え物とする)

4 フライパンを熱しておき、肉を焼く準備をする。脂身の少なめの肉片の場合は、サラダ油かバターをフライパン全体に塗っておく。

5 焼く直前に肉片の両面に塩こしょうを少し多めに満遍なくふる。

6 はじめは強火でジューと一気に片面を焼き、肉の焼き面の下4分の1程度が焼けたら、1度ひっくり返す。それから弱火にして、フライパンにふたをする。焦げないように8〜10分くらいかけて、肉の芯まで火を通す。(この加熱時間はあくまで目安。ときどき焼き加減を目で見て確認。肉を焦がさないように！)

7 だいたい焼けて、水分も飛んだら、大きじ1杯程度の日本酒と小さじ1杯程度の醤油を(醤油は風味つけなのでなくてもよい)サツと肉にかけ、1〜2分両面を焼く。酒のアルコール臭さが飛んだら、焼き上がり。

8 ソース作り。フライパンに残った肉汁にコップ3分の1程度の水を加え、さらに残っている林檎(を摩り下ろしたもの)、および林檎ジャムを大きじ4〜5杯分に加え、弱火で加熱する。煮詰めすぎ、沸騰させないこと。ソースがとろみを持つくらいに煮えたら完成。

9 皿に盛り付けた肉に、ソ

ースをかけてできあがり。



材料(2個分) 炊いた白ごはん(茶碗2膳分) 赤味噌(または、あわせ味噌)

作り方

1 あつあつ炊きたてご飯で具を入れない三角おにぎりを作る。

2 満遍なく味噌をぬって、完成。

注1…味噌は塩辛くなるのであまり厚くぬり過ぎないこと。

豚ステーキの林檎ソース和え味噌おにぎり 先生の感想

いきなり「林檎ジャムなんて下宿生は常備していません」と担当のM&Mさんにキビシク言われ少しのけぞる。が、M&Mさんがわざわざ研究室

まで運んでくれた「豚ステーキ」は、すごくニンクとコシヨウが効いていて極めて美味。大満足でした。

添え物として挙げていた「味噌おにぎり」ですが、これはNさんがご愛用という、ことうじ風味豊かな味噌を使用していて、新鮮な味わいのおにぎり。とっても幸せな気分になりました。飛翔の皆さん、こんな機会をどうもありがとうございます！

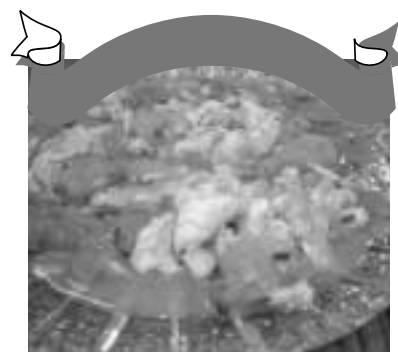
豚ステーキの林檎ソース和え編集委員感想

この料理は簡単、おいしい、お家で食べられるお店の味です！どこかの食品のうたい文句のようですが、実際その通りなのです！私達料理担当メンバーにも大好評でした。特に、すりおろしたリンゴのソースが豚肉と絶妙なバランスをとっててたまりません！皆さんもぜひ一度お試しください！

味噌おにぎり 編集委員感想

すごく簡単に出来たのにおいしかったです。焼いても

金 致偉先生



材料 トマト3個 たまご4個 青ねぎ2本 砂糖(小さじ2分の1) 塩 ごま油 サラダ油 料理酒

注1…トマトやたまごが多い、もしくは少ないと思う場合は量を変えて Kです。

注2…料理酒がない場合は水で代用可

作り方

1 トマトを6等分に切る。青ねぎはみじん切りにしておく。

2 たまごを割りボールに入れて、よくかき混ぜる。このとき塩と料理酒(水)を少々入れてかき混ぜる。

3 鍋をよく熱しておいて、

多めのサラダ油とごま油でたまごを手早く炒める。

4 たまごを出して、次にトマトをサツと炒める。このときも塩と料理酒（水）を少々入れる。

5 トマトに火が通ったらたまごと青ねぎを加え、砂糖を小さじ2分の1くらいを入れて炒めて完成。

トマトたまご 金先生感想

同じ食材でも色々考えれば、おいしいものができます。私は料理をするのが趣味なので、研究室に来たら作ってあげますよ。また作り方のポイントも教えます。興味がある人は研究室に来て下さい。

トマトたまご 編集委員感想

作り方は簡単だけど、おいしいだけじゃなくて栄養もあるし彩りも良いのでオススメです

浅野 晃先生



材料…スープの素 ジャガイモ たまねぎ 白ねぎ プラウンマツシユルーム 魚の切り身

注1…スープの素は、味の素の「スープドゥ・ミネストローネ」がオススメです。缶入りのスープの素や鍋で作れるものなら可。

注2…マツシユルームは、他のおきのこで代用可。
注3…魚は赤身、白身どちらでも可。

1 鍋で「スープの素」を使ってスープを作る。
2 ジャガイモを一口大に切って鍋に入れる。（時間がな

いときは入れなくてよい）

3 たまねぎ、白ねぎ、プラウンマツシユルーム、そして骨を取り一口サイズに切った魚の切り身を入れる。

4 最後にパスタ（ファルファレやフジッリ）を入れ、パスタがゆであがったら出上来がり。

フィンランド風スープ 浅野先生感想

・調理している部屋に入った瞬間、なつかしい匂いがしました。（おそらくタマネギの匂いですが）

・「味が薄い」という学生さんからの指摘がありました。が、たしかに。

・フィンランドの料理は味が薄いです。マスタードも「エロウ」と書いてあるものでもちっとも辛くありません。私も滞在中にそういう味に慣れていたので、かもしれません。

・白ネギとプラウンマツシユルームがあれば、もっとそれらしかったかも。

フィンランド風スープ 編集委員感想

・・・味薄くない？これが編集委員の一致した意見でありました。しかし、後で先生に伺ったところ基本的にフィンランド料理は味が薄いとわか。

逆に言えば、味付けを自分流に行なうことにより味の変化を楽しめるともいえるのでは。何はともあれ、作り方はじっくりコトコト煮込むだけというお手軽なこの料理。ぜひ一度お試しあれ。（注…味の薄さは牛乳、塩コショウで味付けをして解消されました。）

（担当 16生 中本実穂 西川史保子 廣川千恵 丸山弓貴 溝淵めぐみ）