副 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) •

のですね

ちは、常に食にも貪欲だっ

学生時代の日々の生活を、普 段よりちょっとだけハッピィ いつも好奇心旺盛だったと思 これら偉大な文人たちほど にしてくれるようなメニュー。 奇食」ではありませんでした。 僕の学生時代はとい 偏見もありませんでし だけど食に対しては 今回紹介するのは、 えば

西条の「おんな酒」

を使うこ

とをおすすめします。

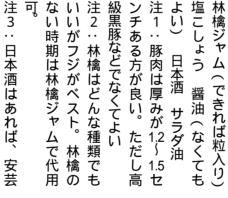
といいます。偉大なる文人た だった中也は、さらし葱のソ きでした。また、ダダイスト を茶漬けにして食べるのが好 鴎外は、アンコの入った饅頭 さんでもあった明治の文豪森 そういえば、軍医のおエライ ろでつながっているんです。 は「味覚」とも根っこのとこ まりテイストの問題がありま む課題のひとつに、「 趣味」 つ す。だから、美学という学問 感性の学」としての美学が挑 スかけなる料理を考案した 桑島クッキング美学ゼミ人

作り方

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

遍なくふる

よい) 材料 ない時期は林檎ジャムで代用 いいがフジがベスト。林檎の 注2:林檎はどんな種類でも 級黒豚などでなくてよい ンチある方が良い。ただし 注1:豚肉は厚みが1~1. 塩こしょう 醤油(なくても 林檎ジャム(できれば粒入り) 赤林檎1個 豚肉1枚(トンカツ用) 日本酒 サラダ油 にんにく1片 高 乜



ります。

は適度な粒々テイストにな 板の上でたたく。 にんにく 分を使って、勢いよくまな すときは、包丁の平らな部 包丁を使ってにんにくを潰

種だけ除いて皮はそのまま 赤林檎2分の1片(半分 キの添え物とする) おろした林檎を、 おろしがねで摩り下ろ ഗ

塩こしょうを少し多めに満 サラダ油かバター をフライ の少なめの肉片の場合は、 肉を焼く準備をする。 った林檎は完成した豚肉ス 2杯程度の酒をまぶし、 の後下処理した肉に大さじ 肉片に満遍なくかける。 パン全体に塗っておく テレ ・30分くらい寝かせる。 (残 フライパンを熱しておき、 焼く直前に肉片の両面に 脂身 そ 20

りません。 うので、 気をつけよう!) もよくあ 火の通り (厚めの 筋切りした豚肉に、 特に火の通りには 豚肉を使 包丁

でぺちゃんこに潰したにん

にくを満遍なく擦り込む。

島秀樹先生

クッキング入門基礎ゼミ:

6 気に片面を焼き、肉の焼 はじめは強火でジュー フラ

それから弱火にして、 けたら、1度ひっくり返す。 す。(この加熱時間はあくま かけて、肉の芯まで火を诵 ないように8~ 10分くらい き面の下4分の1程度が焼 を目で見て確認。 で目安。ときどき焼き加減 イパンにふたをする。 肉を焦が

の日本酒と小さじ1杯程度 飛んだら、大さじ1杯程度 さないように! だいたい焼けて、水分も

を焼く。酒のアルコール と肉にかけ、1~2分両面 なのでなくてもよい) サッ の醤油を(醤油は風味つけ

さが飛んだら、焼き上がり

ジャムを大さじ4~5杯分 の1程度の水を加え、さら に残った肉汁にコップ3分 下ろしたもの)、および林檎 に残っている林檎 (を摩り ソース作り。 フライパン

味噌おにきん ースをかけてできあがり。

はん (茶碗2膳分) 材料(2個分) または、 あわせ味噌) 炊いた白ご 赤味噌

作り方

を作る。 具を入れない三角おにぎり あつあつ炊きたてご飯で

あまり厚くぬり過ぎないこと。 注1:味噌は塩辛くなるので 満遍なく味噌をぬって

豚ステーキの林檎ソース和 ク言われ少しのけぞる。が、 と担当のM&Mさんにキビシ 味噌おにぎり て下宿生は常備していません. **&Mさんがわざわざ研究室** いきなり「林檎ジャムなん 先生の感想

味噌おにぎり

編集委員感想

加え、弱火で加熱する。

9

皿に盛り付けた肉に、

くらいに煮えたら完成

ソースがとろみを持つ

沸騰させないこ

キ」は、すご— くニンニクと まで運んでくれた「豚ステー コショウが効いていて極めて 大満足でした。

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

編集委員感想 豚ステー キの林檎ソース和え

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

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

注2:料理酒がない場合は水 注1:トマトやたまごが多り 量を変えて(Kです。 もしくは少ないと思う場合は

作り方

で代用可

青ねぎはみじん切りにして トマトを6等分に切る。

少々入れてかき混ぜる。 のとき塩と料理酒(水) れて、よくかき混ぜる。こ たまごを割りボールに入 鍋をよく熱しておいて、 を

いしかったです。

焼いても

すごく簡単に出来たのにお

金 致偉先生

たまごを手早く炒める。 多めのサラダ油とごま油で

浅野

晃先生

少々入れる。 ときも塩と料理酒(水)を マトをサッと炒める。この を小さじ2分の1くらい まごと青ねぎを加え、 たまごを出して、次にト 、砂糖

5 トマトに火が通ったらた 入れて炒めて完成。

クインランド風

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

トマトたま

金先生感想

り身

ウンマッシュルーム

魚の切

たまねぎ 白ねぎ

ブラ が

材料:スープの素

じゃ

るし彩りも良いのでオススメ しいだけじゃ なくて栄養もあ トマトたま 作り方は簡単だけど、おい 編集委員感想

です

注1:スープの素は、味の素 注2:マッシュルー るものなら可 の「スープドゥ・ミネストロ ハリのスープの素や鍋で作れ ネ」がオススメですが、 ムは、 他

研究室に来て下さい。

注3:魚は赤身、白身どちら のきのこで代用可

っ じゃがいもを一口大に切 て鍋に入れる。(時間がな てスープを作る。 鍋で「スープの素」 を使

員感想

フィンランド風スープ

編集委

3 ウンマッシュルーム、そし った魚の切り身を入れる。 パスタがゆであがったら出 ァーレやフジッリ)を入れ、 て骨を取り一口サイズに切 来上がり。 いときは入れなくてよい) 最後にパスタ(ファルフ たまねぎ、白ねぎ、ブラ

先生感想 フィンランド風スープ 浅 野

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

たしかに。 んからの指摘がありましたが、 ・「味が薄い」という学生さ

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

らしかったかも。 ルームがあれば、 白ネギとブラウンマッシュ もっとそれ

(担当 溝渕めぐみ) 史保子 16 生 廣川千恵 中本実穂

逆に言えば、味付けを自分流 伺ったところ基本的にフィン ました。 しかし、後で先生に 集委員の一致した意見であり をして解消されました。) は牛乳、塩コショウで味付け 度お試しあれ。(注:味の薄さ うお手軽なこの料理。 ぜひー くりコトコト煮込むだけとい ランド料理は味が薄いとか。 何はともあれ、作り方はじっ を楽しめるともいえるのでは。 に行なうことにより味の変化 ・・・味薄くない?これが編

丸山弓貴 西川