

ねぎロースト、カルソッツ、鍋、酒のアテ。ねぎを極めてこそ料理上手！

「知る」は
おいしい。

dancyu

1

JANUARY 2025

1200yen

[ダンチュウ]

2024年12月6日発行 毎月11日発行 定価1,200円（税込） 平成36年3月4日 第1刷発行



ねぎは ご馳走。

想像の上をいく美味レシピ

福岡・博多
で呑む、食べる！



- カンタン操作で自分好みの強さに
- 500ml約20円でリーズナブル
- 専用ボトルでゴミもゼロ
- 追い炭酸でいつでもシュワシュワ！



※グローバルデータ社調査報告：炭酸水消費量に関する国際的調査(2020年実施)

 **sodastream®**
PUSH FOR BETTER

Enjoy a perfect
sparkling beverage
experience



www.sodastream.jp

ソーダストリーム



世界No.1*の炭酸水なら

 **sodastream®**

いつでも新鮮！作りたての美味しさ！

世界を変える
ひと押し



全国の百貨店・専門店・家電量販店・大型スーパーなどでお買い求めいただけます。詳しくはHPのお取り扱い店舗をご覧ください。
SodaStream コールセンター 0120-286-230

キッチンと

Entre le marché

マルシェの

et la cuisine

あいだ

文 辻 仁 成



● 最終回

またどこかで！

実に長い連載ではあったが、始まりがあれば終わりもやってくる。この数年間、本連載を通して、食べることの醍醐味、素晴らしさを、書かせて頂けたことで、僕自身、たいへんいい経験をさせてもらえた。読者の皆さんとのこれまでのご縁に感謝をして、「キッチンとマルシェのあいだ」最終回と向き合いたい。この連載期間で、嬉しかったのは、福岡の桜坂にあるレストランにこっそり食事に行った帰り際、店を出ようとしていると、dancyuを持った若い料理人たちが追いかけてきて、「いつも読んでいます」と言われたことだった。赤坂の美容院に行ったら、dancyuをそっと置かれ、「読んでいますよ」とほほ笑まれた時も忘れられない。飛行機の中で、お隣に座った紳士に、「あれ、愛読しておるんです」と言われたのも実に嬉しかった。とにかく、連載を通して日本中の食いしん坊の皆さんの心にフランスの美味しいものについてお話ができたこと、最高に楽しかった。dancyu、読者の皆さんに、心からお礼を言いたい。ありがとう。

僕は65歳になったが、今でも毎日キッチンに立ち、マルシェに通い、レストランやカフェだけじゃものたりず、世界中のうまいものを求めて食の旅を続けている。かまびすしい世界ではあるが、食べる時くらい幸せを感じたいので、一食入魂を追求しているのだ。ノルマンディに小さな畑を持つことを計画中で、これからは自分が生産者になってやろうと思っている（もちろん、自分が食べる分だけの小さなポタジェ（家庭菜園）なのだけと……笑）。

離婚の時、10歳になったばかりだった息子とお互いの寂しさを埋め合うために旅に出るようになった。「父子旅」と名付けた二人の旅はフランス国内にとどまらず、アメリカ、イタリア、英国、スペイン、ロシア、モロッコ、ポルトガル、アイスランド、オーストリア、ハンガリー……世界中へと拡大し、その土地土地の美味しいものを探求した。二人きりになった寂しさもうまいものが癒してくれたし、旅を通して、父子の絆はぎゅっと引き締まった。コロナ禍においては完全



ロックダウンに見舞われたが、二人でキッチンに立ち、ケーキやピザなど、息子に様々なレシピを伝授したことで、外出できない苦しさを紛らわすことができた。その子も、成人し、目標の大学に合格し、現在は大学の近くで一人暮らしをしながら、完全自炊男子となった。めでたく恋人もでき、お互いのアパルトマンを歩き来しながら、毎日一緒にうまい飯を追求しているというのだから、さすが我が子。時々、「塩加減」についてのSMSが飛んでくる。「塩は大匙1、みりん、酒少々」と戻すと、しばらくして料理の写真が二皿並んで、送られてくる。料理さえできればどんなに人生が苦しくても毎日が楽しくなる。どうやらわかったようだ。父として、肩の荷が下りたというものだ。僕が子供の頃、うじうじしていると、母さんがおたまを握りしめ仁王立ちになって、「ひとなり、苦しい時には、じゃんじゃん炒めてがんがん食べんしゃい」とはっぱをかけられたものだった。「それは、誰の人生ったい？」

僕は、どんな時であろうと、「誰の人生だ、他でもない、俺の人生じゃなかか」と自分に言い聞かせて頑張ってきた。敵も多かったが、味方もいた。でも、周囲に関係なく、孤独であろうと、自分を大切に生きることが大事だ、と教えてくれたのは、何を隠そう、母であった。死ぬ前に食べたいものは何か、と訊かれたら迷わず、母の握り飯、と答えたい、ところだが、その母も齢90になろうとしている。母さんが作った塩握りのぬくもりが忘れられない。僕の息子は、僕がこしらえた握り飯が世界で一番うまい、と言う。さすがに、辻家の息子である。母、僕、息子、共通点は「キッチン」だ。辛い時にこそ、キッチンに立ち、うまいものを作って食べた。美味しくできれば、泣いていても、自然と笑顔になるものだ。僕と息子は一番つらかった時、もくもくと食べ続けた。「うん、パパ、美味しい」と息子が唸り声をあげる時、僕はいつもキッチンでガッツポーズを決めたものだった。キャリーバッグを引きずりながら、65歳のおやじは、いまだマルシェに食材を買いに行く。そして、キッチンに籠って、ああでもないこうでもない、とうまいものをこしらえておる。いや、生きている限り、食べましよう。苦しい時にこそ、笑いながら、泣きながら、食いましよう。長年、みなさん、ご愛読ありがとうございました。ごつつあんです！

また、月に3回、5の付く日に、サブスク「ラジオ・ツジビル(辻村)」と題して、1時間の生放送ラジオをバリからお届けしています。食いしん坊がたくさん集う美味しいラジオ番組、こちらも、よければ聴いてくだされ。あゝ、楽しかった。またどこかで、会いましょう。

第一特集

想像の上をいく
美味レシピ

ねぎはご馳走。



008

ねぎの冬景色

「松庵」の賀茂ねぎそば／「伊勢廣」の葱巻
「ローブリュー」のポワロー・ヴィネグレット……

第二特集

084

016

銀座「マルディグラ」の

ねぎはロースト

下仁田ねぎロースト。
／ご馳走ねぎの王様！

022

天を仰いで食らうカタルーニャ料理

ねぎはアウトドア

「カルソツツ」を食べよう！

028

ねぎを最高においしく食べるための

ねぎは鍋

「鶏ねぎ酒鍋」

教える人 林 亮平さん 南青山「てのしま」主人

034

切り方ひとつで格段に旨くなる！

ねぎは薬味

マジカル薬味ねぎツアー

漫画 黒木ユタカ



086

ニーススタイルの酒場、続々誕生！

福岡来たなら、酒場がよかよ。

白／酒場もんぶらん／小鳥、鳥いち／香味堂かもしか
ス／酒喫茶 白昼夢

092

人気酒場の店主3人が語る、

酒呑み天国、福岡

094

鮮度抜群の博多前鰯に満たされる

町鰯の楽しみ方 文 弓削聞平

098

福岡の本物

健康焼肉 亀／麺道はなもこし／コキンヌ

104

ご飯が進みすぎる
福岡土産。

ねぎは調味料

肉と野菜、麺がメインディッシュに化ける！

魔法の葱油

文||酒徒

ねぎはだし

焼きねぎ、炒めねぎをベースに、シンプルなスープをつくる！

長ねぎは極上のだしになる

教える人||有賀薫さん スープ作家

全国ねぎ図鑑

ねぎは酒肴

全国のご当地ねぎを食べ比べ。

至高の「アテねぎ」を探せ！

ねぎは天ぷら

京都「通しあげそば鶴」の

ねぎの天ぷらは
酒が進んで仕方がない！

074

dancyuの伝説的なねぎレシピ！

川津幸子さんのねぎ豚

希少な固定種江戸千住葱を知っているか？

文||村岡俊也

038
048

コラム ねぎと私

●ハナレグミ 永積 崇さん(ミュージシャン)
●水田信二さん(お笑い芸人)

コラム 長ねぎのふとした疑問にお答えします。



連載

キッチンとマルシェのあいだ

最終回 まだどこかで！ 文||辻仁成

丸山隆平の美味しいってなんだろう？

最終回 「美味しい」って思いやりの交換でできているんですね。

のむよむ。 家飲み派のためのブックガイド

最終回 文||稲垣えみ子

食の絶滅危惧種 第四十七回 新島の「くさや」

文||瀬川 慧 撮影||砺波周平 ★これまでに掲載した46都道府県の食材「一覧付き」

京都「食堂おがわ」の妄想料理帖

最終回 文||のくらみチャウダー

料理・題字||小川真太郎 構成||西村晶子

撮影||福森クニヒロ 協力||サノワタル

dancyu Fresh Topics

厳選食材でつくる洗練のタイ料理をカジュアルに楽しもう！
俳優・松重豊さんが食の記憶を綴った「腹が鳴る」エッセイ集

いまどきの旬 最終回 松花堂弁当 文||土田美登世 イラスト||横山寛多

東京で二十五年。 final episode 「ル・ブルギニオン」

文||井川直子 撮影||長野陽一

私的読食録 最終回 文||角田光代 撮影||本多康司

台所の時間 最終回 プロ仕様

文||平松洋子 撮影||広瀬貴子 題字・イラスト||吉富貴子

一食入魂 最終回 文・撮影||小山薫堂

巻頭エッセイ/ねぎを刻む夜

厳選「取り寄せ」カタログ/ズワイガニの最高峰 松葉ガニと越前ガニ

食いしん坊倶楽部通信

エディターズノート

dancyu 食堂通信

今月のハラヘリ本

新しいdancyuのムックができました！

前号が購入できる全国書店リスト

dancyu が生まれ変わります

じ ょ う す
JEALOUS
 嫉妬深い



おいしい飲み方は
 お湯割り。
 まずグラスにお湯を入れ、
 ゆっくりと
 「いいちこ」を注ぎます。
 すると、穏やかな
 対流が生まれ、
 やわらかな香りが
 たちのぼり、
 ゆくゆくとなまみが
 花ひらいていきます。

いいちこ日田全量 900ml/25度 いいちこシルエット 720ml/25度

飲酒は20歳を過ぎてから。お酒はおいしく適量を。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に影響するおそれがありますので、気をつけましょう。飲酒運転は、絶対にやめましょう。

三和酒類株式会社 大分県宇佐市山本・虚空蔵寺丁 TEL 0978-32-1431 FAX 0978-33-3030 <https://www.iichiko.co.jp>



ねぎを刻む夜

江國香織さんの『つめたいよるに』という短編集の中に、「ねぎを刻む」という一篇があります。ある晩、孤独に襲われた女性が、ひたすらにねぎを刻むことで自分を鎮めていくという、とても印象的なお話です。

「孤独がおしよせるのは、街灯がまるくあかりをおとす夜のホームに降りた瞬間だったります。(中略)三ヵ月に一度くらい、そういう夜がやってくる。会社でトラブルがあったわけでも、恋人とぎくしゃくしているわけでもないのに、それは本当に唐突に降って湧くのだ。こっちがすっかり忘れていても、ちゃんと律義に降って湧く。(中略) こういう夜は、ねぎを刻むことにしている。こまかく、こまかく、ほんとうにこまかく。そうすれば、いくら泣いても自分を見失わずにすむのだ」

初めて読んだのは20代前半の頃でした。「ねぎを刻まずにはいられない孤独」に圧倒され、いつか自分にもこんな夜が訪れるのだろうか、憧れにも似た気持ちを抱いたものでした。今回、ねぎを特集するにあたり、久しぶりにこの作品を読み返してみました。私もいい大人です。昔よりずっとこの心情が身につまされるに違いありません。ところが、「唐突に降って湧く孤独」というものが、やはりよくわからなかったのです。私にだって、泣いた夜はありました。でもそれは失敗だったり失恋だったり何か理由があり、誰の慰めも届かない「魂の孤独」ではなかった……。年を重ねてもまるで深みを増していない自分に愕然としていると、追い打ちをかけるように娘がぼろりと言いました。「ああ、よくわかる。まさに私のことだ」。まだ十九歳なのに！彼女たちと私ではもって生まれた魂の種類がおそらく違うのでしょうか。そんな私ですが刻みねぎは大好きです。特に蕎麦湯から立ち上る白ねぎの、ツンとして大人っぽい清涼感たるや。ねぎのこの凛とした香りと存在感も、やるせない孤独を鎮めるのにふさわしいのかもしれない。

dancyu 編集長 藤岡郷子

ねぎの冬景色

ねぎは
はんなり

京都
「そば処 松庵」の
賀茂ねぎそば

京都・上賀茂や西賀茂の数軒の農家だけが栽培する賀茂ねぎは、一般の九条ねぎより数倍太く、底冷えの中、甘味とぬめりが増し、ところどころに。その滋味を知る地元の人たちが「寒なったらこれを食べんと」と心待ちにするのが「松庵」の「賀茂ねぎそば」。青々としたねぎはだしと相まって旨味を膨らませ、ピリリと辛い生成りの辛味大根とともに「はんなりと華を生む。蕎麦が隠れるほどたっぷり、つゆも飲み干せるいい塩梅。そのおいしさに心も体もほっこり。

京橋 「伊勢廣 京橋本店」の 葱巻

焼きたてを串から頬張ると、辛口のタレと脂の甘味の奥から、ねぎの食感が「ザクッ」と主張し、噛めばまた香味が広がる。「これは、ねぎだ」と思わずつぶやくと、「はい、野菜焼きの一つですから」と説明を受けた。「焼鳥の合間に、野菜も食べたい」という客の要望を受け、千住葱に薄切りの鶏もも肉を被せた「葱巻」を二代目が考案したのは、昭和37（1962）年のこと。当時、なんと斬新でまぶしく、ハイカラであつたろうと想像すると、さらに旨さが増す。



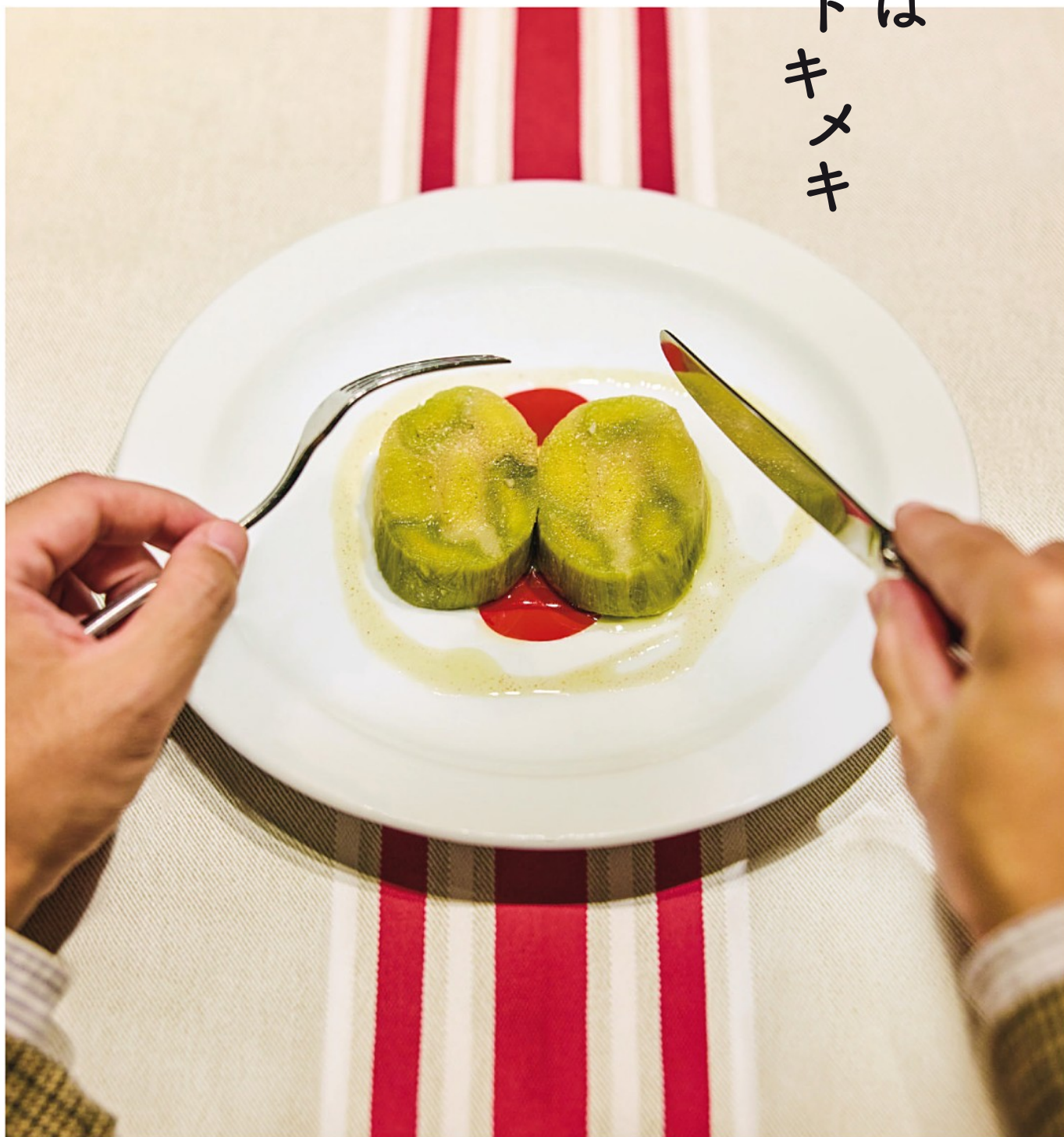
ねぎが
主役

ねぎは

トキメキ

青山
「ローブリュー」の
ポワロー・
ヴィネグレット

豚肉料理が看板のバスク料理店だが、冬を待ち構える常連客のお目当ては、ねぎ（ポワロー）である。ゆでた後に筒状に成形し、厚めの輪切りにして提供するのが櫻井信一郎シェフのスタイル。ナイフの重さで刃が入っていくかのような柔らかさを叶えるのは、これ以上でも以下でもない、ピンポイントの火入れだ。ゆで湯に加えられた格蘭ドの塩の味が、芯までしみわたっていて、温かさが甘味を引き立てる。酸味がピシッと決まったヴィネグレットソースが、ワインとの橋渡し役だ。シンプルにしてノーブルな味わいの余韻は、いつまでも長く続く。



湯島

「シンスケ」の ねぎぬた

器の中で切り立つねぎぬたの山は、名入りの白のお銚子と並ぶとなんとも美しい。酒場の頼れるスターだが、「シンスケ」では酒飲みが「目指す」味だ。ゆでて冷水で締めたわけぎは、ダレずにシヤキツとした食感が続く。軽やかでキレのある酢味噌は、東京の老舗には珍しい白味噌ベース。そこに店が推す秋田の銘酒「両関」の本醸造辛口を隠し味で入れているという。どうりで「進む」わけだ。気取りはないけれど、粹で品がある、店の佇まいを映すような味だ。

ねぎは粹



ねぎは爆

アガリ

！

大阪 「あべとん」の すじこんねぎ焼き

鉄板上に連なるのは、青ねぎのビッグマウンテン！ 薄くのばしたお好み焼きの生地の上に、甘辛く煮込んだすじこん（牛すじ肉とこんにゃく）がのり、瑞々しい刻みねぎがてんこ盛りだ。生地が蓋の下でじっくり蒸されたねぎは、甘く芳しいオーラを湛え、すじこんのまったりとした旨味と見事なハーモニーを奏でる。ポン酢とマヨネーズで味の変化も楽しく、食べ終えてもねぎの余韻に包まれて。大阪人のDNAに響く郷愁の味。

ねぎは ご馳走。

想像の上をいく美味レシピ



グリーンと軟白部分が弓状に曲がった、福島県郡山市が誇る「阿久津曲がりねぎ」。身が詰まっているが繊維は柔らかく、甘味と旨味のバランスがとにかくいい。P60〜「アテねぎを探せ!」に登場。



誰もが知る身近な野菜でありながら、内に秘めた潜在能力を引き出すと、驚くほどのご馳走になる、それがねぎ。ローストや天ぷらで火を加えれば、メインディッシュや最高のアテに早変わり。中国伝統の葱油ツォンヨウの技法を使えば、肉や野菜、麺がとびきりの逸品に化け、鍋やスープに溶け込むねぎのだしは、寒い冬こそ体の奥深くまで沁みわたる。名バイプレーヤーであり主役もこなす。これほど七変化の名演で食卓を躍動するカメレオン食材はほかになかろう。甘さや芳ばしい香りをどのように出すか。トロトロ食感をいかにコントロールするか。ねぎを極めてこそ、料理上手になれる！



ご馳走ねぎの王様！ 銀座「マルディグラ」の 下仁田ねぎ ロースト。



圧倒的！ としか表現不可能。

ぐつと冷え込む冬の訪れとともに、

銀座「マルディグラ」の

メニューに堂々と掲げられる

「下仁田ねぎロースト」は、

一本の無骨な見た目とトロトロ食感と、

あふれ出る甘味に陶然とする。

材料三つ、4ステップ、15分。

ねぎを驚くべき逸品へ昇華させる、

その極意を教えてもらった。

文・上島寿子 撮影・合田昌弘



“殿様ねぎ”の異名を取る下仁田ねぎは群馬県下仁田町の特産品。店のねぎローストには「小暮商店」の特選太ダルマを使用。取り寄せ可。

ぶつとい下仁田ねぎと、
ガーリックオイルに岩塩。
材料は本当にそれだけ。
ローストでいかに
ねぎのポテンシャルを
最大限に引き出せるかが
この料理の醍醐味だね

年

の瀬の足音とともに「マルディグラ」の冬の名物はやって来る。皿にはこんがり焼いた真一文字の極太ねぎ。ただそれだけなのに主役感が半端ない。焼き目はひたすら香ばしく、

中心部分はとろとろ。ねっとり柔かく、きゅっと噛めば甘美なジュレが、香りを伴いとろけ出す。ん〜最高！「このローストは下仁田ねぎがあつてこそ。冬にしかとれないねぎなので、季節感も出せるんです。かれこれ30年近くつくっているかな」

そう話すのはシェフの和知徹さんだ。ねぎは下仁田町産をわざわざ取り寄せているそうで、「太ければ太いほどおいしいから、極太のものが出るのを待ってメニューに上げています」とのこと。最盛期は手首に近い太さになるというからびっくりだ。

つくり方の極意はただ一つ。下仁田ねぎに秘められた甘味と香りをいかに引き出すか。そこで和知さんが手にしたのは蓋付きの厚手鍋である。「この中にねぎを丸ごと入れて、じつくりと火を入れていく。一本のまま焼くことで甘味や香りが封じ込められ、ギュッと凝縮するんです。蓋をするのは全体から火が通るのと、ねぎの水分を対流させるため。蒸し焼き状態になってしっとり仕上がりますよ」

味つけは岩塩のみだが、欠かせないのはローストするときに使う自家製ガーリックオイルだという。にんにくの風味を移したオイルがねぎを優しく包み込み、味わいを引き立てるだけでなく食べごたえも高めてくれる。つくり方はオリーブオイルににんにくを入れ、色づくまで加熱するだけと簡単。余ったオイルは炒め物やパスタなどに活用できるから、つくって損はないだろう。まさにシンプル・イズ・ベストなねぎローストだが、「いろいろな応用もできますよ」と、まずつくり出されたのはモルネーソース。ベシャメルソースにチーズをたっぷり入れたこのソースをかければ、ゴージャスにして禁断の一皿が完成する。もう一品はねぎローストをメインにしたすき焼きの定食仕立て。ねぎを焼いた後の鍋でつくれば、鍋底の旨味まで根こそぎ味わえて一石二鳥だ。甘辛い煮汁がしみたねぎがまた、なんとも旨いこと。紛れもなくねぎはご馳走。とっさり焼いて、ねぎ三味のフルコースをお楽しみあれ！



「マルディ グラ」和知 徹シェフ

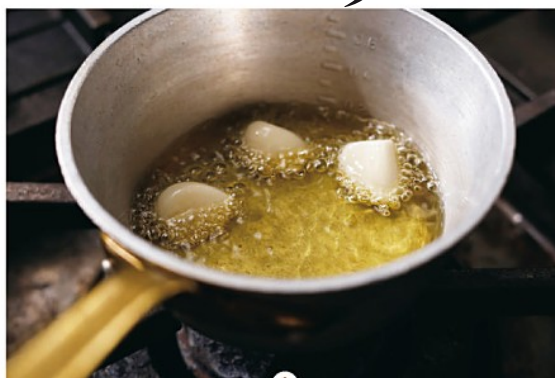
肉シェフとして知られる和知さんだが、実は野菜料理も評判。ねぎローストはスペインの“カルソッツ”から発案。「真っ黒焦げにせず、皮までおいしいのがうちのねぎローストです」。

☎03-5568-0222 東京都中央区銀座8-6-19 野田屋ビル地下1階 🕒12:00~13:30(L.O.) 18:00~22:30(L.O.) 年内は12月31日まで営業、年始は未定。31日は恒例の年越しラーメンが登場。📅日曜 他に不定休あり 🍽️予算昼4500円〜 夜1万円〜 カード可 📍22席 🚶JR・東京メトロほか「新橋駅」より5分 🗓️2001年開店。下仁田ねぎローストはディナーのみの提供で、一本700円〜。

下仁田ねぎローストを極める！

1

ガーリック
オイルを
つくる



小鍋にオリーブオイル100mlとにんにく大3片を入れて中火にかける。オイルが沸いてきたら弱火にして、時々鍋を揺すってにんにくを転がしながら火を入れる。にんにくがこんがりときつね色に色づき、竹串がすっと入れば出来上がり。火を止めて冷ます。

材料(4人分)

下仁田ねぎ…4本
ガーリックオイル
…大さじ3
塩…適量



2

蓋付きの
鍋で焼く



鍋を中火にかけ、温まったらガーリックオイルを入れて広げる。水気を拭いたねぎを並べ、蓋をしてローストする。鍋は蓋付きで、厚手のものがベター。蓋があればフライパンでもよい。今回は直径25cmの鋳物ほうろう鍋を使用。

下仁田ねぎの下準備

硬い表皮を一枚だけ剥いて水洗いする。土が入り込んでいることが多いので、流水で丁寧に洗い落とし、根と葉の先を切る。一本そのままで焼くのが理想だが、鍋に収まらない場合は半分にしてもOK。



材料三つ、4ステップ、15分。
ねぎの皮に焦げ目をつけつつ、
蓋付き鍋で蒸し焼きにすると
絶品ねぎローストが完成する。

3

中火で
片面5分

焼き時間はねぎの太さによるが、直径3cm程度なら片面5分が目安。焼き色がついたら裏返し、さらに火を入れる。全体がこんがりと焼けて、竹串が抵抗なくすーっと刺されれば焼き上がり。

4

岩塩を
ふつて
完成！

これほど至福の一皿になるとは！
ねぎも驚いているに違いない。

皿に盛って塩をかけたら完成。塩は結晶の大きな粒塩が向く。店ではイタリアの岩塩サーレ・ディ・ロッチャを使用。皮は香ばしく、とろとろな甘味が内側からジュワッと押し寄せる。



蓋付き鍋で皮に焦げ目をつけながら、
中をじっくりトロトロに焼くことで、
ねぎの凝縮した香りが詰まるんです

下仁田ねぎローストを、もつとご馳走に！

モルネーソースをかければ、トロトロ濃厚クリーミーな、メインディッシュに大変身。ねぎが主人公のすき焼きも！

口に入れた瞬間、完全にノックアウト。チーズとねぎのタッグは無敵だ。

下仁田ねぎローストのモルネーソース

ねぎの甘味とクリーミーなモルネーソースは好相性。とろ〜り濃厚な味わいは、寒い冬にぴったりだ。仕上げにかけたグミンの香りがアクセントになり、何本でも食べられる。

つくり方

- 1 モルネーソースをつくる。牛乳は鍋に入れて温めておく。タンパク質が凝固するので沸騰させないこと。
- 2 別の鍋を中火にかけ、バターを入れる(写真a)。すべて溶けたら強力粉を加える(b)。弱火に変え、粉がバターになじむよう混ぜながら炒める。水分がとぶと、もろもろとした状態から炒り卵状になるので、ここからもう一息炒める。
- 3 艶が出てペースト状になったら(c)、中火に戻して1の牛乳を加える(d)。温めておけばグマになりにくいので一気に加えてよい。よく混ぜて全体をなじませる。
- 4 沸騰したら弱火にして、混ぜながらじっくり火を入れる。光沢が出て、ヘラなどで持ち上げたとき、とろ〜と流れ落ちるようになればOK。
- 5 シュレッドチーズと塩を加えて溶かしながら混ぜる(e)。チーズがすべて溶ければソースは完成(f)。
- 6 ローストした下仁田ねぎを皿に盛って5をたっぷりかけ、小ねぎとクミンを散らす。モルネーソースを先につくっておく場合は、牛乳150ml(分量外)を足して温め直す。

材料 (4人分)

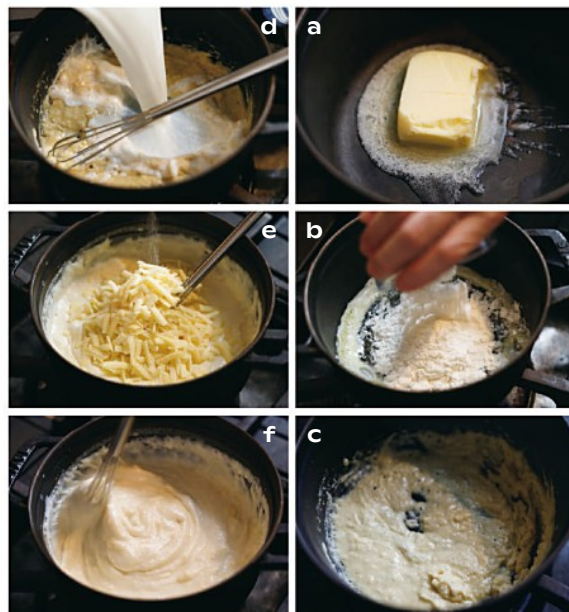
ローストした下仁田ねぎ…4本(数は好みで)

モルネーソース(つくりやすい分量)

バター…50g
強力粉…50g
牛乳…500ml
シュレッドチーズ(グリュイエールなど好みで可)…80g
塩…軽くひとつまみ

小ねぎ(シブレットなど。小口切り)…適量

クミン(ホール)…適量



下仁田ねぎローストの カラメリゼすき焼き (ご飯付き)

材料 (4人分)

ローストした下仁田ねぎ… 4本(数は好みで)
牛肉の切り落とし(霜降りで厚めがベター)… 200g
砂糖… 50g
醤油… 大さじ1強
赤ワイン… 大さじ1
バター… 15g
ご飯… 150g(量は好みで)
生卵… 1個
小ねぎ(小口切り)… 適量

作り方

- 1 下仁田ねぎをローストした後の鍋に砂糖を入れて中火にかける。混ぜながら砂糖を溶かし、液状になったらさらに加熱。ダークブラウンになるまでカラメリゼする(写真a)。
- 2 醤油とワインを加えてから牛肉を投入(b)。中火のまま軽く色が変わるまで炒める。ローストした下仁田ねぎとバターを加えて軽く火を入れたら、ご飯を添えて生卵をトッピングする(c)。仕上げに小ねぎを散らす。



牛肉ではなく、ねぎが主人公。
カラメリゼ+バター+卵という
濃厚でコク深い、飯泥棒なすき焼き。

ねぎの旨味が溶け出たオイルとカラメリゼした砂糖により、コクのある洋風の味わいに。甘い煮汁を吸ったねぎローストがご飯を呼びまくる。卵をからめつつかき込みたい。

ねぎは

アウトドア

天を仰いで食らうカタルーニャ伝統料理

「カルソツ」を食べよう！

文=石田ゆうすけ

いしだ・ゆうすけ●食を愛する旅行作家。著書に『行かずに死ねるか!』(幻冬舎文庫)等多数。最新刊は『世界の果てまで行って喰う-地球三周の自転車旅-』(新潮社)。

撮影＝キッチンミノル

海外にもリーキをはじめ、さまざまなねぎがあり、当然それぞれの地に伝統のねぎ料理がある。なかでも強く紹介したいのはスペイン北東部、カタルーニャ地方のカルソツだ。その豪快な食べ方と、驚きの旨さを「堪能あれ！」

黒焦げになるまで直火で焼き、焦げた外側を剥がして食べる。あたりにはねぎを焼く甘い香りがプワッ！



カルソッツを 本気で楽しむための3ポイント



POINT 1

ねぎは
「下仁田ねぎ」が
とにかくお薦め！

見た目も味も近いのが下仁田ねぎ。本場のカルソッツよりおいしいかも(笑)。特に1月頃からの旬のものは旨味が格別！

POINT 2

汚れること必至！
エプロンの準備を

空を仰いで食べる際、ソースが垂れやすいので注意。念のため、汚れてもよい服装で。もっとも、汚しながらかぶりつくのもまた一興。



POINT 3

新聞紙が、蒸し器に
食器にと大活躍！

焼いたあとは新聞紙にくるんで蒸し、食事時は皿に。青い部分や焦がしてむいた外皮などを、くるんで捨てられるので後始末も簡単。



カルソッツとは？

カタルーニャ州のバイスという町発祥のねぎのことです。食べ方は豪快！真っ黒焦げに焼いた外側をむいて、中の白くて甘い部分にロメスコソースをつけて、空を仰ぎながら食べます。ロメスコソースとは、ナッツ類とトマト、パプリカがベースのソースです。これだけでワインがどんどん進んでしまうほど。汚れることをいとわず素手で食べるスタイルも童心に返ったようで、これがまたたまらなく楽しいのです。さあ、一緒にやってみましょう！

教える人



「カサマイヤ」店主
増淵友子さん

体験する人



旅行作家
石田ゆうすけさん

カタルーニャ厨房 カサマイヤ

☎042-851-7519 東京都町田市玉川学園2-1-29 ☎12:00~13:30(L.O.) 17:00~21:00(L.O.) 水・金曜は夜のみ 月曜 火曜 12月29日~1月4日 予算3000円~ カード可 16席 うちカウンター8席 小田急線「玉川学園駅」より4分

●2011年開店。コースは4000円~。ランチは要予約。カルソッツは1月から提供(要予約)。

完成



ソースができたらいざカルソッツ！

SALSA ROMESCO

ロメスコソースの 作り方

パプリカ…1個
トマト…1個
にんにく…1片
アーモンド…20g
ヘーゼルナッツ…20g
オリーブオイル…80~100ml
白ワインビネガー…少々
塩…ひとつまみ



1.パプリカを直火にかけ、弱火で10~15分満遍なく黒くなるまで焼く(a)。2.ヘタを取ったトマトとにんにくにオリーブオイルをかける。3.オーブンを180℃に予熱し、2及びアーモンドとヘーゼルナッツを入れる。4.5分経ったらナッツ類を取り出す(b)。5.さらに10分経ったらトマトとにんにくを取り出す。6.トマト、にんにく、パプリカの皮をむき(c)、白ワインビネガー、塩とともにブレンダーにかける(d)。ピューレ状になれば完成。





1 ねぎを 焼き台に並べる

ねぎは水洗い不要。泥付きのまま焼き台へ。隙間なくぎっちりと並べても、焼けるにつれて縮む。



泥付きのまま
でOK!



2 弱火で じっくり焼く

アバウトな料理だが、火加減は弱火で。そうでないと外は焦げて中は生焼けといった状態になる。

5 外皮をきれいにむいて

焦げた皮を手で数枚剥がせば、中から白い“身”が現れる。表面を焦がすことで風味が移って、風味が上がるとか。



3 柔らかくなったら 焼き上がり

ねぎを返しながらか10〜15分ほど焼く。火加減次第だが、触ってプヨプヨになっていたらOK。



黒焦げに
なるまで!



4 新聞紙で 包んで蒸す

焼き上がると同時に新聞で包み、束の間放置。蒸されることで味が落ち着き、まろやかさがアップ。

6 ソースをたっぷりつけて

ロメスコソースにねぎをじかに浸してたっぷりつける。ソースは複数の人とシェアするので基本、二度づけ禁止!



At home

家のこんろでも つくれるよ

屋外で大人数でわいわい騒ぎながら楽しむのがカルソツの醍醐味だけれど、野外料理と決まっているわけじゃない。カタルーニャでも家の中で調理する人はいる。家のこんろでも網を敷けば、手軽につくれるのだ。その際、一番外側の乾いた皮と根は燃えやすいので取っておこう。ある程度高さをつけたほうが上手に焼けるので、こんろに煉瓦などを置いてその上に網を敷くといい。



驚くほど旨く、そして楽しい。 ねぎ焼きは文化だ！



小高い丘のBBQ場、ねぎを焼く甘いいにおいが、もわんと鼻腔に入ってきて、とろんと顔がゆるむ。大自然の中なのに、なんて強い香りだろう。直火で、黒く焦げるまで焼いているからか、焼き茄子が、茄子の甘味を強力に引き出すのと同義で、「殿様ねぎ」とも呼ばれる下仁田ねぎのポテンシャルも、あるんだらうな。

「そう、この料理、実は本場カタルーニャのねぎより、下仁田ねぎのほうがおいしい気がするんです（笑）。旨味の迫力が違いますね」

スペイン北東部の一地方、カタルーニャの伝統料理を出す店「カサマイヤ」のオーナーシェフ、増淵友子さんは人好きのする笑顔で言う。

カルソツ。カタルーニャ地方のねぎの名前だが、日本では、このちょっと変わった料理法や食べ方までを含めた呼び名になっているかもしれない。黒焦げになるまで焼いて、各自で皮をむき、中の白い部分を「ロメスコソース」につけてかぶりつく。このソース、アーモンドやパプリカ、トマト、にんにくなどを焼いて香ばしさを甘味を出

し、オリーブオイルと共にブレンダーで混ぜ、ピューレ状にしたものだ。

この料理を食べるために集まることを現地では「カルソターダ」という。

寒い季節になると、「カルソターダしよう」という言葉が飛び交い、大人数でバーベキューしながらにわいわい食べる。つまり、ねぎ焼きはカタルーニャでは文化なのだ。産地では町をあげての祭りまで行われるという。

「州都のバルセロナに滞在していた人は口々に『カルソターダが一番の思い出』と言って、うちによく食べにきてくれますね」

焼き上がると同時に、新聞紙でくるまれ、暫時蒸される。そのねぎの焦げた皮を、指を真っ黒にしながらズルリ、と剥ぐと、湯気がふわり。中から白く輝く「身」が、汁をボトリ、と垂らし現れる。焼かれていない緑色の「葉」をつまんで持ち、白い「身」をロメスコソースへ。増淵さんが言う。

「一度にたっぷりつけてくださいね。二度づけは禁止ですから（笑）」

どこかで聞いたフレーズだな、と思いつつ、淡い柿色のソースをめいっ

いつけ、顔を上に向けて口をアーン。ダランと垂れた白くて細長い身を、開けた口にそろりそろり。……カニしゃぶみたいやな、と思いつつ、口いっぱいに頬張り、緑色の葉との境で噛みちぎって、咀嚼——と次の瞬間、ふわっとあふれるねぎのスープと、押し寄せる旨味の大きな塊。次いで、ロメスコソースにおけるアーモンドのコク、焼き野菜の甘味、オリーブオイルの香り、すべての美味が集結して膨れ上がり、筆者のみならず編集者にカメラマン、全員が目丸くして声を上げた。

「うんめえええっ！」

なんだ、このみんなのテンションの爆上げっぷりは！ 未体験の旨さに出会った驚きと喜びは当然のこととして、大空の下、焚火のようなおきに、直火焼きによって高められたホクホクした甘さと、ホワイトアスパラを連想させるまでに変容した豊かな香味、さらには焦げの煙味まで加わって、もはや高揚する要素しかない！

ロメスコソースとの調和を含め、料理としても、これ以上足すことも引くことも一切無用、といった完璧な気配があった。だけでなく、どうせ表皮は焦がして剥がすんだからと、ねぎを水洗いもせずに泥がついたまま焼き台にぼんぼん置ける手軽さもいい。酩酊しながらでも焼けそう（どうせ焦がすんだから）と思える気楽さもたまらない。

文化になるわけだよ。それだけの実力がある。すべてにおいて、なんとという料理にかなっている。だから、逆に首を傾げてしまったのだ。

「日本では、なぜねぎにこの調理法が確立されなかったんだらう？」

ロメスコソースがなかったから？ いや、味噌だれなんかでも合うはず。焦がして剥がす、という調理法が、日本で一般的に行われているのは、やはり茄子ぐらいじゃないか？ なぜだろう。ねぎもこんなにおいしいのに。それに、こんなに楽しいのに。屋外で、手が黒く汚れ、童心に返って、大騒ぎして、なんといっても圧倒的に美味。そりゃ祭りになるよ。いや、これはいけるかも。日本でも仕掛ければ大ブームになるかも——。

犬連れのマダムたちが不思議そうな顔でこっちを見ている。子供っぽくはしゃいでいるおっさんたちの熱い視線の先——グリルの上には、子供たちの大好きな肉もソーセージもなく、黒焦げのねぎだけがのっている。



本場では剪定したぶどうの木や枝で焼く。香りがねぎに移るそう。
写真提供＝増淵友子

Vol.7

贅沢な芋の甘みを楽しめる、いい芋焼酎「一刻者」

めくるめく美味、秘めやかな焼酎時間

寒ブリの「目玉」がぐつと際立つ
「一刻者」の上品な甘み。

この冬一番の名コンビだねえ



冬のご馳走、寒ブリの豆乳しゃぶしゃぶ。豆乳には、すべてのコースの先付“手づくり豆腐”に欠かせない岩手県産の濃厚豆乳を使用。大豆の甘味をまとった天然の寒ブリの、ちょっと火が入った感じが、たまらなく旨い。たれは、黒胡麻ポン酢。希少な宮崎県産の黒胡麻と、山口県の岸田ポン酢を合わせたオリジナル。香ばしい胡麻の香りとだいたいの酸味が寒ブリの旨味に拍車をかける。

お酒は20歳を過ぎてから。ストップ飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。お酒は楽しく適量を。のんだあとはリサイクル。㊤



「一刻者」の馥郁たる香り
旨味に寄り添う、
黒毛和牛のしなやかな



豆乳しゃぶしゃぶの魅力は、クリーミーなおいしい。寒ブリはもちろん、白菜やきのこなども味わい深くなる。そして、鍋の締めは新湯のうどん。細めのうどんに鍋つゆがよくからみ、あっという間に完食となる。

上/A5ランクの黒毛和牛のステーキ。火加減が絶妙で、口の中で脂がとろける。プラチナコースでは、この黒毛和牛が伊勢海老を選べる。下/天然鮮魚が並ぶお造り。竹の庵の名物的存在の「がす海老」(手前)は、茶色っぽいのが特徴で、とにかく旨味が濃厚。山陰や北陸で獲れるものの足が早く、東京で味わえる店は少ない。「船直」で届くからこそその逸品だ。頭は素揚げにしてくれ、これまた大人な味わいで「一刻者」によく合う。



竹の庵 銀座五丁目本店

東京都中央区銀座5-6-13 西五番街ビル4階 ☎03-5537-0388 ⑨11:30~14:00(L.O.) 17:30~21:30(L.O.)
⑩日曜 土曜・祝日のディナー
●代表の朝比奈晃司さん。長年の経験から「会話から入ってくる情報って忘れにくいんです。だから、お客様と話をします。料理やお酒など、耳からもおいしさを味わって、楽しんでほしい。」



「生産者や料理人の想いを伝えたいので、できるだけお席に顔を出すようにしています」と朝比奈さん。「すると、『いっこく?』とか『全量芋って?』などと質問されるんです。説明すると深く納得されて、じゃ、飲んでみようか、と(笑)。すでに『一刻者』を飲

会席料理。と聞くと、気後れしそうな気がするかもしれないが、さにあらず。人と人が会席で供される料理を意味し、酒を飲みながら楽しむ料理を指す。だからこそ会席料理には、日本の文化が息づいていると、旨い料理と旨い酒を大切にしているのが、東京・銀座にある「竹の庵」だ。徹底した食材主義。A5ランクの黒毛和牛や福井・三国港から届く「船直」の魚介類、農家から届く有機栽培の野菜など、代表の朝比奈晃司さんが目利きした国産食材を味わえる。

そんな料理の相方として選ばれているのが、全量芋焼酎「一刻者」である。「一刻者」は芋らしい甘みがあって、おいしい。料理に合う贅沢な風味が気に入っています」と朝比奈さんも太鼓判を押す。おいしさの秘密は、芋と芋麴で仕込む、芋100%の本格芋焼酎にある。水分の多いさつま芋との闘いに6年もの歳月を費やした芋麴は、キレのある上品な甘みを引き出し、蒸留した原酒を石造りの蔵で一定の温度帯で熟成させることで、まろやかでめらかな味わいに仕上がっている。



芋麴仕込、石蔵貯蔵

全量芋焼酎「一刻者」

本格焼酎の本場、宮崎にある宝酒造黒壁蔵で造られる本格芋焼酎。芋と芋麴で仕込む、芋100%の焼酎である。芋麴づくりは「芋だけで造る焼酎の味わい」に対する好奇心から始まったという。造り手の想像を遥かに超えた旨さは、多くの焼酎好きを魅了してやまない。

んでいる方でも、その意味を知ると、よりおいしくなるようです」
竹の庵では「一刻者」は2種ある飲み放題プランでも楽しめる。「日本一の充実度を目指している」と朝比奈さんが自負するラインナップは実にゴージャス。ユニークなのはプラチナプランの「一刻者の飲み比べ」で、「超限定酒の『一刻者 極円熟』と飲み比べできます。ストレートで提供するので、全量芋焼酎の魅力がよくわかって好評なんです。その後は『一刻者』のロックという流れになりますね(笑)。
銀座の個室で会席料理という、ちょっとしたハレの席で、味わいで選ばれる「一刻者」。厳選された美味と芳醇な芋の甘みとの饗宴は、楽しい語らいとともに深く刻まれるに違いない。

ねぎは鍋



ねぎを最高に おいしく 食べるための

「使うのは、
鶏、ねぎ、酒、塩だけ。
これがむっちゃ旨い！
僕のねぎ料理史上、
最高傑作です」

教える人 林亮平さん
南青山「てのしま」主人

鶏 ねぎ 酒 鍋

材料 (4人分)

長ねぎ(白い部分)… 5本
骨付き鶏もも肉(ぶつ切り)
…700g
にんにく… 1片
純米酒… 500ml
水… 200~300ml
塩… 21g

冬のご馳走といえば鍋。
鍋といえば、ねぎ。
それでは、ねぎを最高に美味しく
食べるための鍋とは？
和食界気鋭の料理人が、
自身でもそのおいしさに驚いた、
ねぎ鍋の傑作レシピを指南。
シンプル豪快にねぎを食べよう！

1

鶏のぶつ切りに

3%の塩をもみ込む

具としてもおいしくなる

鶏肉はだしがよく出る、水炊き用の骨付きのぶつ切りがお薦め。ポウルに肉を入れ、かなり強めの塩（肉の重量の3%）をふり、よくもみ込む。30分〜1時間ほど冷蔵庫でねかせる。こうすることで、具材としてもおいしく食べられる。鍋の味つけはこの塩のみ。



雑味が取れて、澄んだスープに

鍋に湯を沸かし、1の鶏肉を一切れずつさつと湯通しする。余熱で火が通らないように、すぐに氷水に取る。すべての肉を湯通ししたら、ザルにあげて水をきる。このひと手間で、鶏肉の雑味が取れてクリアなスープになる。旨味まで逃げないように、霜降り程度にすること。



2

さつと湯通しして

氷水に取る

3

ねぎを鍋の深さに

合わせて切る

魯山人風すき焼きに倣って

鍋の深さを計り、ねぎの長さをそれに合わせて切る。林さんは、底が平らなすき焼き用鉄鍋を使用。深さは4cmほど。切ったねぎは、下の写真のように鍋に立てて入れる。魯山人風すき焼きと同じねぎの並べ方で、見た目に美しく、ねぎの上下で微妙に食感が変わるのも楽しい。



4

鶏肉とねぎを

純米酒で煮込む

酒は必ず純米酒を使うこと

鍋の半分に3のねぎを、もう半分に2の鶏肉を入れる。純米酒をたっぷり注ぎ入れ、水をひたひたまで足す。酒は必ず純米酒を使うこと。香りが控えめでしっかりした酸があり、これが複雑にしてキレイのいいスープになる。水を足すのは、酒だけだと濃厚になりすぎるため。

5

鶏肉に火が入ったら

出来上がり

酒と鶏のスープを吸ったねぎが旨い！

4にんにくを入れて、中火にかける。沸騰したらやや火を弱めて、コトコトと15〜20分ほど煮る。途中、アクを取り、水を適宜足す。鶏肉の骨が身から外れるようになったら完成。にんにくを取り除いて、食卓へ。純米酒と鶏肉のスープを吸った長ねぎはしつとりとろとろ！

自家製ポン酢で
味変しよう

柚子胡椒とポン酢を添えて、味変も楽しもう。ポン酢はぜひフレッシュな自家製を試して。基本の比率は、柑橘の果汁、味酢、醤油を1：1：1。好みで加減する。柑橘は、すだち、柚子、かぼすなど、酸がしっかりした品種を複数使うとよりおいしい。

締めはにゅう麺で



スープがおいしすぎて飲み干してしまいそうだが、ぐっと我慢してぜひ締めまで辿り着いてほしい。純米酒の酸と鶏肉の旨味、さらにねぎのエキスが複雑にからみ合ったスープは、ゆでた素麺を入れて、シンプルなにゅう麺にするのがお薦め。卵とじにしても旨い。

ね

ぎ肥ゆる冬到来。ぶつくりと太った長ねぎを最高においしく食べるための鍋をつくりたい。そんな編集部の渴望に快く応えてくれたのは、和食界の気鋭、南青山「てのしま」主人の林亮平さんだ。「ねぎ鍋ですね。これだっという鍋の姿がすぐにバーンと浮かびましたよ」と力強いお言葉。では、いざ！

まず取り出したのは、鶏のぶつ切りをひと山。かなり大量の塩を投入してもみ込んでいく。「塩分の目安は3%です。こうすると鶏肉が具としてもおいしく食べられます」。30分ほど置いてから、雑味を取るために湯通しする。お次は主役の長ねぎだ。すると、今度は、おもむろに鍋にねぎを突っ込んで深さを計る林さん。

「魯山人風すき焼きって知っていますか？あれと同じように、鍋の深さに合わせてねぎを切って、立てて並べるんです。ほら、きれいでしょ？」

まん丸のねぎの断面が整然と並んで確かにビジュアル満点。そこへ、先述の鶏のぶつ切りをどっさり、純米酒をとぼとぼ、水をコップ1杯、にんにく1片をぼん。あとは火にかけて煮上がりを待つだけだ。ねぎが酒風呂につかっている間、味の構築について林さんに尋ねた。

「純米酒にはコハク酸や乳酸などの酸が豊富で、加熱するとコンソメのような味が出ます。なので、昆布のグルタ

シャキシャキのねぎを
楽しむ、もうひと鍋！

青魚の芳潤な旨味と
ねぎのフレッシュな辛味！

純米酒と水だけの鍋地には、青背の魚もよく合う。魚の旨味たっぷりのほろほろのつみれと、シャキシャキの薄切りねぎが相性抜群だ。

青魚のつみれと二種のねぎの鍋

材料（2人分）

長ねぎ…2本
九条ねぎ…2本
〈つみれ〉
青背の魚肉*
（秋刀魚、鰯など）…150g
味噌…100g
長ねぎ（みじん切り）…15g
生姜（みじん切り）…2.5g

純米酒…500ml
水…200ml
〈胡麻だれ〉
すり胡麻…小さじ2
胡麻ペースト…小さじ2
醤油、味醂、酢…各小さじ1

*おろして包丁で叩いておく。

つくり方

- 1 長ねぎ、九条ねぎを斜め薄切りにする。
- 2 つみれの材料をボウルに入れて、よく混ぜる。
- 3 土鍋に純米酒と水を入れ、火にかける。沸騰したら、2のつみれを団子にして落とし入れる。
- 4 胡麻だれの材料を器に入れて、よく混ぜる。
- 5 つみれに火が通ったら、長ねぎ、九条ねぎの順に鍋に加え、ねぎがシャキッとしているうちに食べる。好みで、胡麻だれをかける。

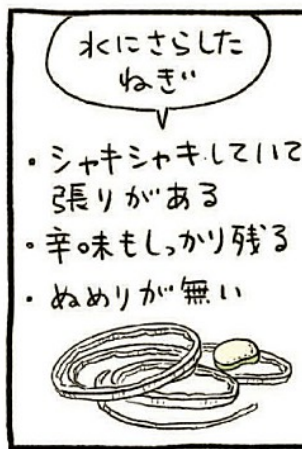


はやし・りょうへい ● 南青山「てのしま」主人。京都「菊乃井」で17年半の修業を経て独立。持続可能な海を目指すシェフたちのチーム「Chefs for the Blue」など、社会問題に取り組む活動にも積極的に参加する。

ミン酸は不要。むしろ風味をマスキングしてしまうのでないほうがいいですね。また、ねぎとにんにくは、肉のよい香りをする硫黄化合物を含有する仲間。一片のにんにくがねぎ特有の香りをより引き立てます。さらに、ねぎを立てて入れると、上下で煮上がりに差が出て、食感の違いを楽しめて……」

すごい、まるで調理師学校、と聞き惚れていると、鍋の中では沸き立つ泡と一緒にねぎが上下ダンスを踊り始めた。もう食べ頃だ。林さんが手際よくスタッフに鍋を取り分けてくれる。途端、うーと誰もが目を丸くした。

ものすごく重層的な味のする酸の効いたスープ、ほろほろと旨味爆弾の鶏肉、そして、それらすべてのエキスをふっくらと孕んだねぎ。美しき余韻は長すぎて、ねぎも旨いがもはや自分の息まで旨い。「人の心を打つ料理ってシンプルなんです」と林さん。豪快にして緻密、骨太にして素朴。はい、「鶏ねぎ酒鍋」にすっかり心奪われました。この冬、ぜひお試しを！



くろぎ・ゆたか ●イラストレーター。ねぎの辛味が好きなので、いつもは小口切りにしたのをそのまま薬味に使っていたが……。



それを踏まえて...
きいま流白髪ねぎ、
「くせ毛ねぎ」を教え
てもらいます。



次は細ねぎで、全く新しい
薬味ねぎを教えて
もらいます。

「映え」に特化した
「くるくるんねぎ」
作りましょう！

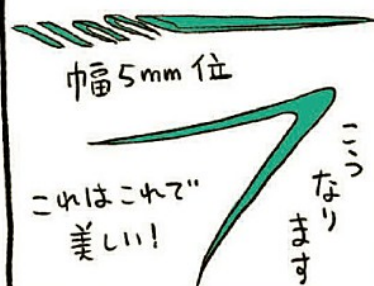
おおー！

① 細ねぎの緑の部分。
タテに切れ目を入れる。



気持ちいい！

② セリロが横になるよう
にして、ナナメに切る。



これはこれで
美しい！

こう
なり
ます

熱いとしんなりしちやうので、
かいい、40、バンバンシー、
冷奴などにオススメです



ビジュいいですねー！
居酒屋のつまみにコレが
の、てたら感動しますよ！

薬味、
見た目も重要
だもんね！

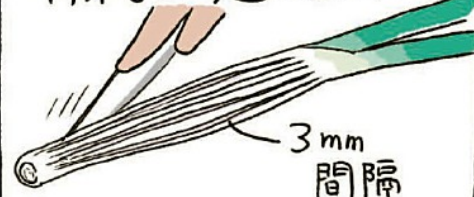


③ 水にさらしてくるくるん
になったら水気をきって完成。



少しもみ

① ねぎの白い部分。タテに
何本も切り込みを入れる。



これを冷蔵庫に入れて
2日ほど寝かせておく。独特！

それがこちら
「特製赤葱タン」
(の 薬味ねぎ！)

韓国 3mm位の
角切りねぎ



牛タンに使う薬味ねぎ
が独特だという...



次に訪れたのは新宿の
「焼肉 つじむら」

ねぎから出る水分が
少ない方が、肉が
水っぽくならず
おいしく焼けます

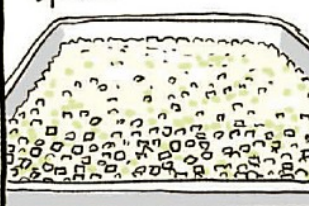
とことんねぎの
水分を飛ばす、
ということですね？

料理長
荒木新吾さん



③ バットに広げて
4~5時間。

さらに
水分を飛ばすのだ



② 半分にして
細かく刻む。

3mm位





妻恋坂 けい吾

☎03-6803-0817 東京都文京区湯島3-10-10 🕒18:00~22:00 📅日曜 祝日
📍東京メトロ「湯島駅」より3分 ●海外移住のため12月末で閉店。

焼肉つじむら

☎03-5937-4729 東京都新宿区西新宿7-4-7 🕒16:00~22:00(L.O.) 📅日曜
月曜 年末年始 📍JR「新宿駅」より7分 ●特製赤葱タン3300円。

ねぎと私

01

ねぎ好きが高じて、

自宅のベランダで

ねぎを育てています。



小

さい頃からねぎをよく食べていたけど、自分が本当にねぎが好きなんだと自覚したのは、たぶん高校生の頃。当時から自炊するときがあつて、自分でつくると好きな食材を好きだけ足せることに気づいた。それで、ねぎの分量がどんどん増えていったんです。

生姜焼きって玉ねぎが使われることが多いけど、実家の生姜焼きはずっと長ねぎ。少し甘めのたれで肉を炒めたら、残ったたれに白髪ねぎをたっぷり投入して、ちよつとだけ水を加えてさつと炒めるんです。軽くカールした白髪ねぎは、少し火が通ってるけどシャキッとした歯ごたえは残っていて、それを肉の上にとっさりのせて食べる！これが本当に大好きで、最終的には肉1に対してねぎ2ぐらいの割合で、ほとんどねぎを食ってるような状態になってましたね。

ねぎ好きが高じて、ついには自宅のベランダでねぎを育て始めました。青ねぎじゃなくて、白ねぎです。もともとにんくや唐辛子をプランターに植えていたけど、ある日、ホームセンターに行ったらねぎの苗が売られていて。自分に育てられるかわからないけど、勢いで買っちゃった。地面深く伸びていくものだから深いプランターがないとダメとか、伸びていくことに土寄せの作業が必要だとかいろいろ調べつつ、堆肥とコンポストだけの無農薬で育てて。先日、初めての収穫をしたんです。自分で育てたねぎを地面から引っこ抜いて、とれたてを刻んでうどんとかラーメンに入れて食べる。ずっとやりたかった夢が実現して、それは最高にうれしかったなあ！

ツアーで各地を回ることが多いけど、疲れてくるとねぎ料理を食べたくなる。牛テールスープに入った、トロトロに煮込んだねぎも旨いよね……。ねぎには滋養の効果があるけど、歌い手にとっては体温を上げてくれるのがパフォーマンス的にもいいんです。ねぎは自分にとってのパワーフード。なんなら、ゆくゆくは「ナガネギタカシ」になりたい(笑)。名前を変えて自分の中に取り込みたいぐらい、大切な存在なんです。(談)

ミュージシャン

ハナレグミ

永積 崇さん

ながつみ・たかし●1974年、東京都生まれ。97年にスーパーバタードッグのボーカルとしてメジャーデビュー。2002年よりハナレグミ名義でソロ活動を開始。温かい歌声と優れた表現力で絶大な支持を集める。24年9月、9作目のアルバム『GOOD DAY』を発表した。





ねぎは調味料

魔法の 葱油

ツォンヨウ

肉と野菜、麺が
メインディッシュに
化ける！

青ねぎと油を合わせてジューツと熱を加えるだけで、まるで、魔法がかかったかのように肉や野菜、麺が旨味爆弾に化けて箸が止まらない！中華料理愛好家・酒徒さんが中国で惚れた調理法、「葱油（ツォンヨウ）」は、シンプルでパワフル。これさえ極めれば、家中華が驚くほど旨くなる。ようこそ、魅惑の葱油ワールドへ。

文〓酒徒、吉田彩乃（レシビ部分） 撮影〓衛藤キヨコ
スタイリング&コーディネート〓渡邊美穂



20年近く前、上海に住み始めた僕の目を引いたのは、野菜市場における青ねぎの存在感だった。

北方の市場では白ねぎに追いやられて端っこにあった青ねぎが、目立つところにどっさり置かれていたのだ。

上海を含む江南地方で一般的なのは、

青ねぎの中でもすらっと細い小ねぎタイプだ。

小口切りにして料理に散らすのが最も単純な使い方だが、

特に鮮烈な使い方は「葱油」だと思う。

小ねぎを油でジュークジューク炒めて

香りを出してからほかの食材にからめたり、

小ねぎをどっさり盛ったところに

カンカンに熱した油をジュワツとかけたりすることで、

ねぎの香りを際立たせる調理法である。

熱した油とねぎを合わせるだけなのに、

なぜこんなにも食欲をかき立てるのか。

とりりとして香ばしい葱油ソースをからめれば、

肉も野菜もご馳走に化けるのだからたまらない。

市場のおばちゃんから「葱油」の技法を口伝されてから20年、

今やすっかりわが家の定番だ。

今回はその一例をご紹介します。

酒徒



酒徒

しゅと●中華料理愛好家。1990年代に中国の食に魅入られて、北京・広州・上海に10年在住。本場の身近な中華料理をまとめた初レシピ本『あたらしい家中華』が2024年料理レシピ本大賞をW受賞。12月10日に中国食べ歩きの大集大成『中華満腹大航海』を上梓予定。



ホックリとしたかぼちゃに
葱油がトロリとからむ

かぼちゃ本来の甘さに、葱油の香ばしさと塩をパチッと効かせてパンチのある味に。かぼちゃをこんなに大量に食べる自分に驚く。

つくり方

- 1 下準備をする。かぼちゃは大きめの乱切りに。小ねぎは小口切りにする。
- 2 中華鍋に炒め油と小ねぎを入れ、弱火でじっくり炒めて香りを出す。一部焦げ始めるまで炒める(写真a)。
- 3 かぼちゃを炒め合わせ、分量の水を入れ、塩を加える(b)。強火にして蓋をし、沸騰したら火を弱めて15分蒸し煮に。蓋を取って強火にし、全体がとろりとするまで汁気をとばす。

材料 (2人分)

かぼちゃ…400~500g
小ねぎ…8~10本
塩…適量
(ふたつまみ~お好みで)
水…80~100ml
炒め油(理想は菜種油)
…大さじ3

ホックリとしたかぼちゃにとろりの葱油ソースをまわせば、500gのかぼちゃも瞬時に消える恐るべき旨さに。小ねぎの焦がし具合はお好みで。鮮やかな緑色を残せば食欲をそそるし、しっかり焦がせば香ばしさが増す。油と水を乳化させてソースにするイメージで、とろりと仕上げよう。塩を強めに効かせると、味を決めやすい。『酒徒』

葱油南瓜

かぼちゃの葱油炒め

塩はやや強めに！

小ねぎは多めに！



葱油燜鶏

鶏肉の葱油煮込み

鶏肉がプリンプリン。
旨味エキスが
ジュワッ！

この料理では、小ねぎは調味料にして具なので、たっぷり使おう。弱火でじっくり炒めて、香りを引き出すのが大事。「燜」とは、蓋をしてとろ火で煮込むこと。香ばしさをまとったプリンプリンの鶏肉がご馳走だ。土鍋の中の小ねぎが旨いのはもちろん、最初に取り出した小ねぎもサクサクになるので、鶏肉にからめて食べると最高だ。【酒徒】

鶏肉から出る水分で、水を加えずとも蒸し煮のように仕上がる。醤油と葱油のダブルの香ばしさに紹興酒の風味が加わり、コク深い。

弱火で香りを
引き出す！



敷いた小ねぎは
焦げつき防止



つくり方

- 1 下準備をする。鶏肉に醤油、塩、砂糖、紹興酒をもみ込み、しばらく置く。小ねぎは2本を小口切りにし、残りは長さ15cmに切る。生姜は薄切りにする。
- 2 土鍋に炒め油と生姜と長さ15cmに切った小ねぎの半量を入れる(写真a)。弱火でじっくりと小ねぎが焦げ始めるまで炒め、小ねぎと生姜を取り出す。
- 3 土鍋の底に残り半量の小ねぎを敷き、鶏肉をのせる(b)。強火にして蓋をし、沸騰したら火を弱めて15分蒸し煮にする。蓋を取って強火で程よく汁気をとばしたら、小口切りの小ねぎを散らす。

材料 (2人分)

骨付き鶏もも肉(ぶつ切り)
… 2本分(600~700g)
小ねぎ… 1束(約15本)
生姜… 1片
炒め油(理想は菜種油)… 大さじ3

【調味料】

醤油… 適量
(大さじ½~お好みで)
塩… 小さじ½
砂糖… 小さじ½
紹興酒… 大さじ½

つくり方

- 1 大鍋に分量の水と白ねぎと生姜を入れ、火にかける。沸騰したら鶏もも肉を入れ、蓋をする。再沸騰したら、沸騰を維持する程度の弱火で5分ゆでる(写真a)。火を消して、蓋をしたまま30分以上置く。大鍋から鶏肉を取り出して、氷水(分量外)に浸す。
- 2 葱油をつくる。小ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにし、ボウルに入れる。塩を入れ、煙が出るまで熱した油を加えて(b)よく混ぜる。
- 3 鶏肉が完全に冷めたら、水気を拭き取る。中華包丁で骨ごと叩き切り(c)、皿に盛る。葱油を鶏肉の上から回しかける。

材料 (2人分)

骨付き鶏もも肉… 2本
水… 3ℓ
白ねぎ(青い部分)… 1本分
生姜… 小1個(40~50g)

【葱油】

小ねぎ… 8本
生姜… 小½個(20~30g)
塩… 適量
(ふたつまみ〜お好みで)
油(理想は菜種油)… 大さじ3

鶏肉の白色に小ねぎの翡翠色が瑞々しく映える、見た目も華やかな江南の名菜。とろりとして香り高い葱油としっとりとした鶏肉の組み合わせは、老若男女、誰に出しても受けがいい。油から煙が出るまでしっかり熱してからねぎにかけるのがポイント。これで香りが立つ。ねぎに油をかけたとき激しく音がしないようであれば、加熱不足だ。「酒徒」

思い切って
振り下ろす!

ジュワジュワ
ジュワ〜!!

グラグラ
ゆでない



ゆで鶏の葱油だれ

葱油鶏

キリリと爽やかな
香りを食べる!

青々としたねぎの風味と生姜の爽やかさが、柔らかにジューシーなゆで鶏にアクセントを加え、骨までしゃぶりたくなるほど旨い。

開洋葱油拌麵

干し海老と葱油の和え麵

立ちのぼる
焦がしねぎの
香りさえ旨い！



つくり方

- 1 干し海老は紹興酒に漬けておく。
- 2 葱油をつくる。小ねぎを長さ5cmに切り、白い部分と青い部分に分ける。フライパンに油と小ねぎの白い部分を入れ、弱火で5分ほど炒める。青い部分を加えて15分ほど炒め、程よく焦げたら(写真a)、火を止める。
- 3 醤油だれをつくる。小鍋に紹興酒から取り出した干し海老と油を入れ、弱火で軽く炒める。紹興酒と醤油と砂糖を加え、ひと煮立ちしたら火を止める(b)。
- 4 中華鍋にたっぷりの湯を沸かして麺をゆで、湯きりして器に盛る。麺に葱油と醤油だれをかけ、小ねぎと干し海老をのせる。食べる前に、器の底から全体をよく混ぜる。麺を真っ茶色にしてから食べよう。

材料 (2人分)

麵(かん水なしのストレート麵)… 2玉

葱油… 大さじ2弱

醤油だれ… 大さじ2弱

【葱油】 つくりやすい分量(4〜5人前)

小ねぎ… 1束(約15本)

油(理想は菜種油)… 100ml

【醤油だれ】 つくりやすい分量(4〜5人前)

干し海老… 10g

紹興酒… 大さじ2

油… 小さじ1

醤油(*)… 大さじ4

砂糖… 小さじ½

※醤油の半量を老抽(色づけ醤油)に替えると、より本場の味に。

暴力的な旨さを誇る「葱油」界の帝王。長めに切った小ねぎをじっくり焦げ目がつくまで炒め、香ばしさを最大限に高めてから、甘辛醤油味のたれに仕立てる。油、醤油、砂糖は恐れずたっぷり使おう。この麵では、下世話さこそが正義なのだ。麵が真っ茶色になるまでよく混ぜて、ぬらぬらと煽情的に輝く麵を一気に平らげよう。「酒徒」

たれが
泣ける旨さ

じっくり
焦がす！



われを忘れて
麺をむさぼる。
この快楽は
葱油がなきや味わえない。

紹興酒漬けにした干し海老と焦がしねぎの奥深い香り、甘辛い醤油だれが渾然一体となり後ひく旨さ。酒肴にもべにもびったり。



dancyu

食いしん坊倶楽部

Supported by
日清製粉グループ*日清製粉グループは、
dancyu 食いしん坊倶楽部の活動を支援する
サポーター企業第1号です。焼き菓子が好き、
特にスコーンを
食べ歩いていますドンクの
フランスパンが
大好きですクリスマスには
パネトーネを
よく食べます参加した食いしん坊倶楽部メンバー。左からカフェ
ライターでもあるRINさん、ほぼ毎日パウンドケーキ
をつくる石原さん、洋菓子マニアの水谷さん。ドンク エグゼクティブフェローの佐藤広樹さん。2023
年「パネトーネワールドチャンピオンシップ」では、
コーチとしてドンク日本代表チームを世界2位に導いた。食いしん坊倶楽部メンバーが、
ドンクの「パネトーネ」おいしさの秘密を探る！イタリアの菓子店「サンレモ」から譲り受けた発酵種を使用。本場のおいし
さを味わえるドンクの「パネトーネ」。11月1日～12月25日には、限定ギフト
BOX入り「クリスマスパネトーネ」が販売される。

ドンク ららぽーと豊洲店

☎03-6910-1564 東京都江東区豊洲2-4-9

アーバンドック ららぽーと豊洲 1階

🕒10:00～21:00 🗺施設の休業日に合わせる

📍東京メトロ、ゆりかもめ「豊洲駅」より約6分

●ドンクは、職人が粉から生地を仕込み、焼き上げるスクラッチ製法を守
り続ける神戸生まれの老舗ベーカリー。2025年に創業120周年を迎える。
ららぽーと豊洲店は、テーブル席とテラス席を備えた開放的な雰囲気。ドンクの「パネトーネ」の製造工程。専用発酵室で長時間発酵させた生地はすでに膨らみ(左)、約1時間かけて焼き
上げた後(中)、直ちに逆さまに吊るして一晩置く(右)。膨らんだ柔らかな生地が萎まないようにするための伝統製法だ。ドンクの「パネトーネ」は3サイズ。右から時計
回りに、限定ギフトBOXに「パネトーネ(大)」が
入った「クリスマスパネトーネ」2592円、「パネト
ーネ(小)」1404円、「パネトーネグランデ」4320円。

小麦粉ってすごい!②



粒子の粗さが口溶けの良さに繋がる。日清製粉の小麦粉「セルヴァッジョファリーナフォルテ」。



佐藤さんにインタビューをする食いしん坊倶楽部メンバーたち。「皆さんが指摘されたドンクの『パネトーネ』の口溶けの良さ、奥に残る余韻は発酵がきちんとできているから。おいしいの鍵は、そこにあります」(佐藤さん)。



甘い香りが漂う。しつかりと焼き色がついた表面の内側は薄黄色。ちりばめられたドライフルーツは宝石のようで、頬張れば生地はふんわりと弾み、すつと溶ける。華やかなのにどこか懐かしい、郷土菓子のような素朴さを備えているのがイタリアの伝統的クリスマス発酵菓子、パネトーネの魅力だろう。

dancyu食いしん坊倶楽部と日清製粉グループがお届けするシリーズ「小麦粉ってすごい!」の第2弾。今回は洋菓子好きの倶楽部メンバー3人とパネトーネのおいしさの秘密に迫った。

取材先は1905年創業の老舗ベーカリー、ドンク。ドンクと言えば日本に本格的なフランスパンを広めたことで有名だが、実はパネトーネも同様、製造の歴史は1971年にまで遡り、

日清製粉の荻野隆寛さん。「佐藤さんは、質の高いものを創り出す探究心と熱意あふれる方。そんなパン・菓子職人の皆様が表現したい作品を下支えする小麦粉の提供が、製粉会社の使命だと考えています」。



クリスマスに贈る、味わう。伝統が奏でる“甘い幸せ”

1985年にはイタリアの菓子店「サンレモ」と提携。日本に本場のパネトーネを伝えてきた。その技術部門トップで、パネトーネ世界大会(個人戦)のファイナリストに輝くなど数々の実績を持つ佐藤広樹さんに話をうかがった。

時間発酵。ふんわり、風味豊かに焼き上げている。

「生地に現れる縦長の気泡がサインです。これは生地が適度にのびた証拠。ドンクの『パネトーネ』の特長でもあります。パネトーネは発酵菓子なので生地の膨らみ具合が重要。そのため核が『リエヴィット・マードレ』です」

リエヴィット・マードレとは、小麦粉と水を伝統製法で仕込んだ発酵種(元種)。

「生地が、口の中で一つになります。大好きな味です」(水谷さん)。

ドンクは約40年にわたって毎年、イタリアの菓子店「サンレモ」で種継ぎされているリエヴィット・マードレを譲り受けることで本場の味を守り続けてきた。

最後に、ドンクの「パネトーネ」のお薦めの楽しみ方を佐藤さんにうかがった。

ドンクの「パネトーネ」に使われる小麦粉には、伝統的な欧州スタイルの製粉方法によって粗く挽いた日清製粉「セルヴァッジョファリーナフォルテ」[SELVAGGIO FARINA FORTE]を採用。卵黄とバターを贅沢に使った生地に、厳選されたサルタナレーズン、オレンジピール、シトロニンピールなどのドライフルーツをふんだんに加えて長

「カットしてそのまま食べるのが一番乾燥が敵なので、早めに食べきるのがいいですね。それとイタリアでは、レーズンがお金、オレンジは愛情、シトロニンが健康を表すとされ、クリスマスシーズンに大切な人の幸せを願い、パネトーネを贈り合う文化があるんです」

「甘い幸せ」を特別な時季に贈り合う。ぜひ取り入れてみたい素敵な習慣だ。

伝統的な欧州スタイルの小麦粉「セルヴァッジョ」。同シリーズには、ドンクの「パネトーネ」に使用されている強力粉の「ファリーナフォルテ」(写真のほか、北海道産小麦を粗挽きした「ファリーナジャポネーゼ」がある)。



日清製粉グループ

<https://www.nissin.com>

文＝鈴木太郎 撮影＝牧田健太郎
デザイン＝赤組

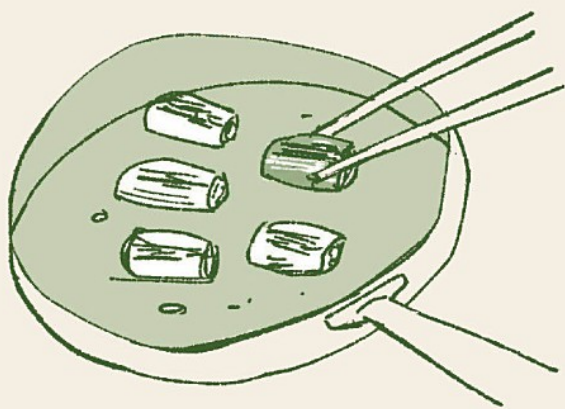
ねぎと私

02

フライパンの上で

ねぎが美味しくなるのを

眺めているひとときが好き。



ね

ねぎは家に必ずあります。西のほうは青ねぎ文化といわれるけど、僕は長ねぎも細ねぎも、どちらも常備しています。スーパーなどで美味しそうなねぎを見つけると、自分の中で勝手に家の在庫を切らしていることにして、つい新しいのを買ってきちゃう。ねぎは、いくらあってもいいですからね。

ねぎ料理はいろいろとつくるけど、コロナ禍で家にいる時間が増えた時期によく食べたのが、ねぎの焼き浸し。ブツ切りにしたねぎを焼いて、それを味醂と醤油を入れて煮立たせただしに浸して、冷蔵庫にしばらく置いてから食べる。焼き目の照りと香ばしさ、中のトロツとした甘味がたまりません。

そもそも、ねぎを焼く工程からして好きなんです。キッチンに立って、焼酎のソーダ割りなんかを飲みながらねぎを焼くわけです。勝手に自分だけで楽しむ勝負みたいな感覚なんですけど、焼き具合を確認するために試しに転がすんじゃないくて、自分の感覚を研ぎ澄まして「ここぞ!」というベストタイミングで箸を入れてねぎをひっくり返す。それで綺麗に焼き目がついてたら「当たり」じゃないけど、なんだかうれしいっていうね。そんなマイルールを設定しながら、毎日のようにねぎを焼いてました(笑)。フライパンの上で、綺麗に並べられたねぎがだんだんと美味しくなっていく様を眺めるのが、またいいんですよ。シンプルだけど、贅沢な時間だなんて思います。

あと、ねぎが重要な役割を担う料理というと、自分の中では海老チリですね。3〜4mm角くらいの大きさにねぎを切ります。それも潰すように切ってしまうとねぎの香りが立たないので丁寧に切る。仕上げの直前に鍋に加えてさっと炒めると、ちょっと熱が入って甘さと香りがふわっと立つのがいい。海老の下処理も大事だけど、僕にとってはねぎも主役級の扱いです。

焼いてもいいし、生でもいいし、揚げてても美味しい。さらにいえば、他の食材の風味も引き立ててくれる。ねぎって、けっこう特別なポジションにある食材かもしれない。たとえるなら、うーん、なんやろ……。官房長官かな(笑)。

(談)

お笑い芸人

水田信二さん(元 和牛)

みずた・しんじ●1980年愛媛県生まれ。漫才コンビ・和牛として活躍後、ピン芸人に。調理師免許を持ち、関西の和食店や洋食店で7年間修業した料理人でもある。「水田信二の注文の多い料理教室」(BSよしもと 毎週木曜19:30〜20:00)などで見事な腕前を披露している。



ふとした

長ねぎの 疑問にお答えします。



いつも買い物袋から顔を出している長ねぎ。薬味に煮物に炒め物にと大活躍してくれる相棒ですが、意外と知らない面もあるかも。そんなふと気になった疑問について調べました。

なぜ生だと辛いのに 焼くと甘くなる？

生のねぎは刺激的な辛味があるが、実は長ねぎに元から存在しているのはブドウ糖や果糖といった甘味成分で、辛味成分は特にない。それでも薬味など生で食べるねぎがツンと辛いのはなぜか。それは切ったり傷がついたりすることで細胞がつぶれて酵素反応が起こると、辛味の素になる含硫成分が生成されるから。そして、この含硫成分は揮発性であるため、時間がたったり、加熱すると消えてしまう。だから、煮たり焼いたりすると辛味が消え、もともとあった甘味のみを味わえるようになるのだ。

つまりねぎは元から刺激的なヤツなのではなく、本当はやさしい子(?)なのだ。なんか傷ついたりすると、とんがってしまうことがあるだけ。時間がたてば丸くなるし、人間と一緒になのかもしれない。



おいしいねぎの見分け方は？

白い部分の表面にツヤとハリがあり、青い部分が色鮮やかでピンと立っているものほど新鮮。さらに、白い部分の太さが均一で真っすぐなものは上物だ。また、白と青のコントラストがくっきりとしているものほど、旨味が強い。手に取ってみて、白い部分の巻きが強くてぎゅっと硬く弾力があれば、それはおいしさの証。また、見た目の印象よりもずっしりと重量感があるものほど、甘味がしっかりしているからだ。これで今日からねぎ目利き！

風邪のときは首に巻けと言われるけど？

青い部分の内側の粘液には、免疫系を活性化する成分が含まれるという実験結果も存在するが、食べないと効果はない。にもかかわらず「首に巻くといい」、地域によっては「鼻に詰める」「お尻に差す(!)」という過激な民間伝承が生まれたのはなぜか？ ツンとした香りが鼻粘膜を刺激し、鼻の通りがよくなったと感じるから？ 人によっては鼻粘膜を刺激すると火照って、体が活性化したとを感じるから？ 答えはまだまだねぎの中に隠されている。



青い部分と白い部分って 何が違うの？

長ねぎの青い部分は、元は白かった部分が光合成によって青くなったため、葉緑素が多く、栄養素としてはビタミンK、β-カロテン、ビタミンC、葉酸が多いのが特徴。それ以外は、白い部分と栄養素はほぼ同じ。

関東圏では青い部分は煮物や鍋物の臭い消しに使われることが多いが、肉の臭みと長ねぎのどういった成分が、どう反応しているかは、今のところは解明されていないようだ。長ねぎから糖などが溶け出すことにより他の食材のにおいが気にならなくなる、と言えそうだが、それも定かではない。ただ、青い部分は繊維質で煮崩れしにくいという利点がある。多少食べにくいけど、捨てるのはもったいないし、いいだしもとれるし、という気持ちから生まれたSDGsな(?) 活用法なのかもしれない。

ねぎは
だし



ねぎは切り方&加熱方法で、表情の異なる旨味の塊に変身。ぶつ切りにして焼き目をつければ、香ばしくも、深い旨味が生まれる。

焼きねぎ、炒めねぎをベースに、
シンプルなスープをつくる！

長ねぎは 極上の だしになる

冬の丸々と太った長ねぎには、
たっぷりの旨味が詰まっています。
こんがり焼き目をつければ
香ばしさ満点の力強い旨味に。
油でじゅくじゅくと炒めれば
さっぱりした甘味が凝縮！
長ねぎの魅力をとことん引き出した、
簡単&極上の養生スープをご紹介します。

文：渡辺菜々緒 撮影：宮濱祐美子

ねぎを丸ごと
使います！



教える人・有賀 薫さん

ありが・かおる●スープ作家。
料理の迷いなくなる、素材
を生かしたシンプルレシピを
提唱。近著に『おうちごはん
は 日々のくりかえし。』(KA
DOKAWA)など。

鰹節や昆布はいりません！
だしは焼きねぎです



右ページの焼きねぎに水と塩を加えて煮込めば、あっという間に基本のスープが完成。仕上げに油揚げを加えれば、満足度もアップ！

長ねぎスープの方程式



基本は長ねぎ、クセのない油、塩のみ。これだけでもおいしいスープに。

+



肉、魚介、油揚げ、チーズなど、好みの旨味のあ
るタンパク質をプラス。

=



だしいらずで、おいしい
スープが完成！ バリエ
ーションは無限大だ！

「長」

ねぎの良さはさっぱりした旨味と甘味。玉ねぎでは甘ったるくなる料理も、長ねぎならばキリッと男前な味になるんです

こう語るのはスープ作家の有賀薫さん。長ねぎさえあれば、なんと、だしいらずでおいしいスープができるという。そこで、「焼きねぎ」と「炒めねぎ」、二つのベースを使った長ねぎが主役のスープを教えてください。

まずは、焼きねぎ。ねぎを油で焼いてしっかりと焦げ目をつけたら、水を加えて煮る。味つけは塩だけ。鰹節などのだしはおろか、醤油も入れない。有賀さんいわく「限界ギリギリスープ」。

味わいが物足りないのではと心配になるが、ほのかにとろみを帯びた琥珀色のスープからは深い旨味と甘味が広がり、完成度の高い味に驚く。

「ポイントのは、しっかりと焦げ茶色の焼き目をつけること。ヘラなどで鍋底に押しつけながら焼きましょう。ねぎの旨味が香ばしくパワーアップして、コンソメのようなきれいな色が出ます」

さてもう一方の炒めねぎ。こちらは、薄切りにした長ねぎに汗をかかせるように火を入れて水分をとばして、旨味と甘味をじっくりと凝縮していく。

「香味野菜を炒めたフレンチの旨味ベイス『ミルポワ』を、長ねぎだけでつくるイメージです。ねぎのエキスと油が乳化し一体化するように仕上げます」

こちらは優しい風味なので、仕上げにベーコンをプラス。味つけはやはり塩だけだが、まるでホテルの朝食に供されるような、穏やかな野菜の甘味とコクに満ちた洋風スープが完成。こんがり焼いたトーストを添えたいくなる。

どちらも応用は無限大。ねぎはそもそも切りやすい上、自分自身から極上のだしを出してくれて、具材にもなるなんて優秀過ぎる。剛と柔のねぎスープ、お好きなほうからお試しくささい。

飴色に色づいた汁が香ばしい！

焼きねぎで和の汁物をつくる

基本の焼きねぎスープ



これはねぎの
コンソメです

焼きねぎの香ばしい旨味とすっきりした甘味で、体がぽかぽかと温まる。だしはねぎだけなので、水分少なめでつくること。

材料（2〜3人分）

長ねぎ…2本＊
米油…少々＊
水…450ml
塩…小さじ½（3g）

＊直径2cmくらいの太めのものを使うこと。
＊クセの少ない油を使う。
菜種油などでも可。

ねぎの切り方



ぶつ切りにして 食べごたえを出す

スープでも食べやすいように長さ2〜3cmに切る。青い部分まで全部使う。

ジュッと押しつけて
焼き目をつける



3

柔らかくなったら、ヘラなどで押しつけて焼き目をしっかりつける。



2

蓋をして2〜3分ほど蒸し焼きにする。



1

深型のフライパンに長ねぎを入れ、油を加え、転がして油を全体にまぶしてから中火〜中弱火にかける。

しっかりと焦げ目をつけて、メイラード効果でパワーアップ。存在感のあるぶつ切りなので、がぶっと食べるのがまた旨し！



4

焦げ茶色の焼き目がついたらひっくり返して同様に焼く。

このくらい！



思っている以上に、しっかり焼き色をつけるのが最大のポイント。写真右は薄すぎ、左は焦げすぎ。



6

スープに焼き色が滲み出て、ねぎがくっついていたら完成！

具材をプラス！

刻んだ油揚げを加えて、山椒粉をふっても美味！

焼きねぎと牡蠣の小鍋仕立て



材料 (2~3人分)

長ねぎ… 2本
牡蠣… 200g
昆布… 5cm (水600mlにつけておく)
柚子の皮… 少々
米油… 適量
酒… 大さじ3
塩… 小さじ½

つくり方

- 1 牡蠣は洗ってザルに上げておく。
- 2 長ねぎは2~3cmのぶつ切りにして、基本のつくり方(P52)を参照し、米油で焼きつける。
- 3 小鍋に昆布を水ごと、酒、塩を入れて中弱火で煮る。煮立ったら昆布を取り出し、2の長ねぎを加えて温める。牡蠣を加えて(写真A)煮る。
- 4 柚子の皮を散らす。好みてポン酢や大根おろしなどを添えてもよい。



焼きねぎ豚汁

材料 (2~3人分)

長ねぎ… 2本
豚薄切り肉(バラや肩ロースなど脂のある部位)… 100g
胡麻油… 適量
味噌… 大さじ2~2½
(味噌の塩分により加減する)
七味唐辛子… 適宜
水… 500ml

つくり方

- 1 長ねぎは2~3cmのぶつ切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに胡麻油をひいて、基本のつくり方(P52)を参照してねぎを焼きつけ、水を加える。
- 3 煮立ったら豚肉を加え(写真A)、火を弱め、ねぎが柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- 4 味噌を溶いて(写真B)ひと煮立ちさせる。好みて七味をふる。



“長ねぎのミルポワ”が味の決め手！

「炒めねぎ」で洋風スープをつくる

薄切りの長ねぎに火を入れて、汗をかせることで甘味を凝縮。とろんとしたねぎのエキスをスープに自然なとろみが出ます。

ねぎのやわらかな甘味エキスを凝縮！

基本の炒めねぎスープ



焼きねぎから一転、焼き目をつけず、白くとろんと仕上げるのがポイント。一度にたくさんつくって、冷凍保存もできる。

材料（2〜3人分）

長ねぎ…2本
水…450ml
ベーコン…適量
塩…小さじ½（3g）
米油…少々
黒胡椒…少々

ねぎの切り方



斜め薄切りにして、甘味を引き出す

長ねぎは青い部分まですべて斜め薄切りにする。

蒸し焼きにして、炒め時間を短縮！



3 色づかないように注意して、くったりするまで炒める。焦げつきそうなときは少量の水を差す。



2 水大さじ1（分量外）を加え、蓋をして2〜3分蒸し焼きにする。



1 深型のフライパンに長ねぎと米油を入れ、中火〜中弱火にかける。



6 器に盛り、黒胡椒をふって完成！



5 刻んだベーコンを加え、軽く煮る。



4 水を注いで塩を加える。蓋をして、弱火で5〜10分煮込む。

ベーコンのほか、サラダチキン、ツナ缶などのタンパク質をプラスするのがお薦め。アサリ缶など魚介系もよい。

炒め長ねぎのグラタンスープ

材料 (2人分)

長ねぎ… 2本
バゲット… 薄切り 4枚
にんにく… 1片
とろけるチーズ、
パルミジャーノチーズ… 各適量
バター… 10g
黒胡椒… 少々
塩… 小さじ½ (3g)
水… 450ml

つくり方

- 1 基本のつくり方(P54)を参照し、バターで長ねぎを炒めてスープをつくる。塩と黒胡椒で味をつける。
- 2 バゲットににんにくの切り口をこすりつけ、バター(分量外)を塗ってオーブントースターで軽く焼く。
- 3 耐熱容器に1と2を入れ、とろけるチーズをたっぷりのせ(写真A)、パルミジャーノチーズを削りかける。
- 4 オーブントースターで7～8分ほど、チーズに焦げ目がつくまで焼く。



長ねぎは乳製品とも相性抜群！炒め油をバターに替えて、チーズと合わせてクリーミーなおいしさに。

酸味の効いたねぎ風味のスープがクセになる味わい。軽やかにしたければ、鶏肉の代わりに豆腐でも。

酢の酸味とねぎのエキスを、酸っぱい旨くてクセになる



材料 (2～3人分)

長ねぎ… 2本
鶏胸肉… 100g (½枚)
乾燥きくらげ… 3～4枚
くこの実… 少量
胡麻油… 適量
醤油… 小さじ1
酢… 大さじ1
黒胡椒… 小さじ1
塩… 小さじ½
水… 450ml

つくり方

- 1 きくらげは水で戻してせん切りにする。鶏胸肉は薄いそぎ切りにする。
- 2 基本のつくり方(P54)を参照し、胡麻油で長ねぎを炒めてスープをつくる。水を加えるときに、きくらげも加える。
- 3 鶏肉を1切れずつ入れてさっと火を通し(写真A)、塩と醤油、酢で味をつける。くこの実を加える。
- 4 器に盛り、黒胡椒をたっぷりふる。好みでラー油をかけても。



炒め長ねぎの酸辣湯

白ねぎ文化圏

あなたにとって
ねぎは青？
それとも白？

全国ねぎ図鑑

下仁田ねぎや博多万能ねぎを筆頭に、ご当地ねぎが数多く存在するねぎ大国、日本。全国から代表銘柄を集めてみたら、知らなかった青と白のねぎ文化圏が浮かび上がった！

文 上島寿子 イラスト 藤原徹司
取材協力 田中康晃（葱善）

青森県南部町

南部太ねぎ

太さと長い葉が特徴。甘味が濃く青い葉も柔らかい。一時期、絶滅しかけたが農業高校生により復活。土寄せより容易な縦穴法で栽培。



宮城県仙台市

仙台曲がりねぎ

発祥は仙台・岩切地区。栽培中に寝かせて植え直すことで弧を描く独特の形に。曲がるストレスで葉鞘は柔らかくなり甘味も増す。



群馬県下仁田市

下仁田ねぎ

江戸期から伝わる殿様御用達の太ねぎ。栽培期間は約15カ月と長く、太さは4〜6cmに。生では辛いが、加熱すると、とろりと甘くなる。



埼玉県深谷市

深谷ねぎ

明治半ばから栽培される千住群の白ねぎ。生産量は全国トップクラス。品種はさまざまだが、繊維がきめ細かく糖度が高いのが特徴。



東京都台東区

江戸千住葱

その名はかつてのねぎ一大産地で、市場に残る地、千住に由来。江戸期から守り継ぐ固定種で栽培。身は柔らかく、旨味が濃い。



西と東でねぎの色が違う！

あなたが好きなのは白？ それとも青？ といってもワイシャツの色ではなくねぎの話だ。一口にねぎといっても種類はさまざま。それらは大きく白ねぎと青ねぎの2タイプに分類できる。「根深ねぎとも呼ばれる白ねぎは、葉鞘という白い部分が長いのが特徴。その白さは土寄せ栽培、つまり土で覆って日光を遮ることで生まれます。一方、青ねぎは葉ねぎの呼び名がある通り、ふさふさとした長い葉が主役。日光をたっぷり浴びるため、青々とした色も持ち味になっています」

こう解説するのは、浅草のねぎ専門問屋「葱善」の専務、田中康晃さんだ。そこで白と青、それぞれの代表的なねぎをピックアップしたのが上の分布図なのだが、お気づきだろうか？ そう、東日本は白ねぎ、西日本は青ねぎと見事、真っ二つに分かれているのだ。確かに蕎麦やうどんの薬味を見ても東では白ねぎが主流だが、西に行くと青ねぎ率が高くなる。なぜこのような違いが生じたのだろうか。

「理由の一つが気候や風土の違いです。寒冷な東日本では葉の部分が枯れやすく、土寄せして白い葉鞘を長くする栽培法が定着しました。その葉鞘は寒さによって甘味が増すのも特徴です。対して温暖な西日本では葉が枯れず、冬もゆっくり成長する。柔らかい青ねぎ

そもそもねぎって
いつどこから
やってきたの？

ねぎの原産地は中国西部と中央アジア。中国では紀元前から栽培され、日本には奈良時代以前に伝来した。最初に上陸したのは大阪（当時の摂津国）。その種が711年の伏見稲荷大社創建時に現在の伏見区深草に移入し、平安時代には九条周辺で青ねぎ栽培が始まっていたという。一方で、大阪の青ねぎは江戸時代初期に砂村（現在の江東区北砂・南砂）にも持ち込まれ、江戸千住葱のルーツに。ちなみに、ねぎの分類には九条群と千住群のほかになんば太い加賀群もあり、下仁田ねぎはこの一種。越冬するねぎとして知られている。

青ねぎ文化圏

名古屋ぐらいが
青ねぎと白ねぎの境界線



大阪府松原市

難波葱

日本のねぎの祖とされ、南海なんば駅周辺が往年の一大産地。一時途絶えたが、松原市の有志が再興。甘味や香りに加えぬめりも強い。



京都府京都市

九条ねぎ

歴史は1300余年。大阪伝来のねぎを東寺近くの九条で育てたのが名の由来。一年中栽培されるが、旬は冬。葉の中に甘い粘液を蓄える。

兵庫県朝来市

岩津ねぎ

江戸期に誕生し、生野銀山の鉱山労働者の冬の栄養源に。青と白の中間種で葉鞘も葉身も甘く柔かい。販売は11月下旬～3月下旬。



福岡県朝倉市

博多万能ねぎ

九条細ねぎの若採り。JA筑前あさくらが1977年に販売を始め、空輸による鮮度も売りに。クセのない食べやすさはまさに万能。

高知県香美市

やっこねぎ

高知県香美市のブランド小ねぎ。1978年に販売が始まり、関西を中心に席卷。色鮮やかで柔らかく、生でも加熱しても風味が映える。



愛知県津島市

越津ねぎ

越津町とその周辺で江戸中期に栽培が始まった幕府献上ねぎ。細めで瑞々しい白い葉鞘と柔らかく繊細な青い葉身の両方を楽しめる。



を育てるのに向いていたのです」
では、白ねぎと青ねぎの境界線はどこにあるのか？そこで再び、蕎麦やうどんの薬味に注目すると、愛知・岐阜では白ねぎと青ねぎが半々の比率に。この辺りは東西の食文化が交わる地域でもあり、白と青の分岐点と考えてよさそう。その裏付けとして注目したいのが、愛知県津島市で生産されている越津ねぎだ。このねぎは白い部分と青い部分の長さがほぼ同じ。白ねぎでも青ねぎでもある中間種なのである。もちろん、同じ白ねぎ、青ねぎでもその中でさらに細分化されている。「たとえば、白ねぎの代表格である江戸千住葱のルーツは大阪で栽培されていた青ねぎとされ、正確に言えば青と白の中間種。土寄せ栽培もこのねぎから始まり、種と栽培技術が東の各地に広まったとも伝えられています」
さらに、昨今は新品種の開発も盛んに行なわれ、品種だけでもその数、500種以上。加えて、各地でブランドねぎが産声を上げ、それらを交えると「もはや数え切れません」と田中さん。こうしたご当地ねぎの多彩さに目を向けたイベント「全国ねぎサミット」もあり、13回目となる2024年は水戸市で開催され、大盛況だったという。
輸送の難しさからその昔は地域限定だったねぎも、今は気軽に手に入る時代。全国のご当地ねぎを取り寄せて、食卓でねぎツアーを楽しんでみては？

“アテねぎ”を探せ!

ねぎ。軽く炙るだけでも立派なアテになる、身近な野菜だ。だけど、いつものスーパーでは選べるほどねぎの種類は多くない。ぎゅっと味の詰まった一本を探すため、全国からねぎを10種類、入手して食べ比べた。すると味わいはつきり違う。辛味、甘味に味の深み。冬の晩酌の相棒は、ねぎだね!



奥久慈ねぎ(茨城)

阿久津
曲がりねぎ(福島)

やわ肌ねぎ(新潟)

レッドポアロー(茨城)

深谷ねぎ(埼玉)

このねぎさえあれば、何杯でも飲めちゃう!





長橋公代さん
大塚「ねぎま」女将

江戸時代、庶民の味として親しまれていた“ねぎま鍋”の専門店「ねぎま」の女将。ねぎの仕入れ先は懇意にしている近所の八百屋さん。まかないで食べる定番は、厚さ1cmの小口に切ったねぎとおからの炒め煮。



田中康晃さん
浅草「葱善」専務

浅草のねぎ専門問屋「葱善」の五代目。100年後へとねぎ文化をつなぐべく、無農薬の自然栽培で江戸千住葱の再興に取り組む(P76)。自宅屋上でねぎを丸ごと焼いて、地球に思いを馳せる「焼きねぎの会」なども開催。



杉崎浩美さん
初台「ネギッチン
negi negi」店主

ねぎ好きが高じて、2014年にねぎ料理専門の居酒屋を開店。料理はもちろんねぎカクテルなど、ねぎ料理の地平を切り拓く。季節やねぎの品種ごとにさまざまな農家から取り寄せては、個性を生かした料理に仕立てる。



シライジュンイチさん
フードユニット
「ごはん同盟」試食担当

炊飯系フードユニット「ごはん同盟」の企画・炊飯・試食担当。普段使いのねぎは、新潟の実家の自家菜園で母親が育てたものとスーパーで買うのが半々くらい。とりわけ好きなのはうどんに入っている斜め切りのねぎ。

全国のご当地ねぎを 手に入れて食べ比べ。至高の



大分白ねぎ(大分)

新里ねぎ(栃木)

金沢一本太ねぎ(石川)

下仁田ねぎ(群馬)

今金軟白長ねぎ(北海道)

ねぎ好きが唸った、アテねぎの3本

栃木・宇都宮市

にっ さと

新里ねぎ

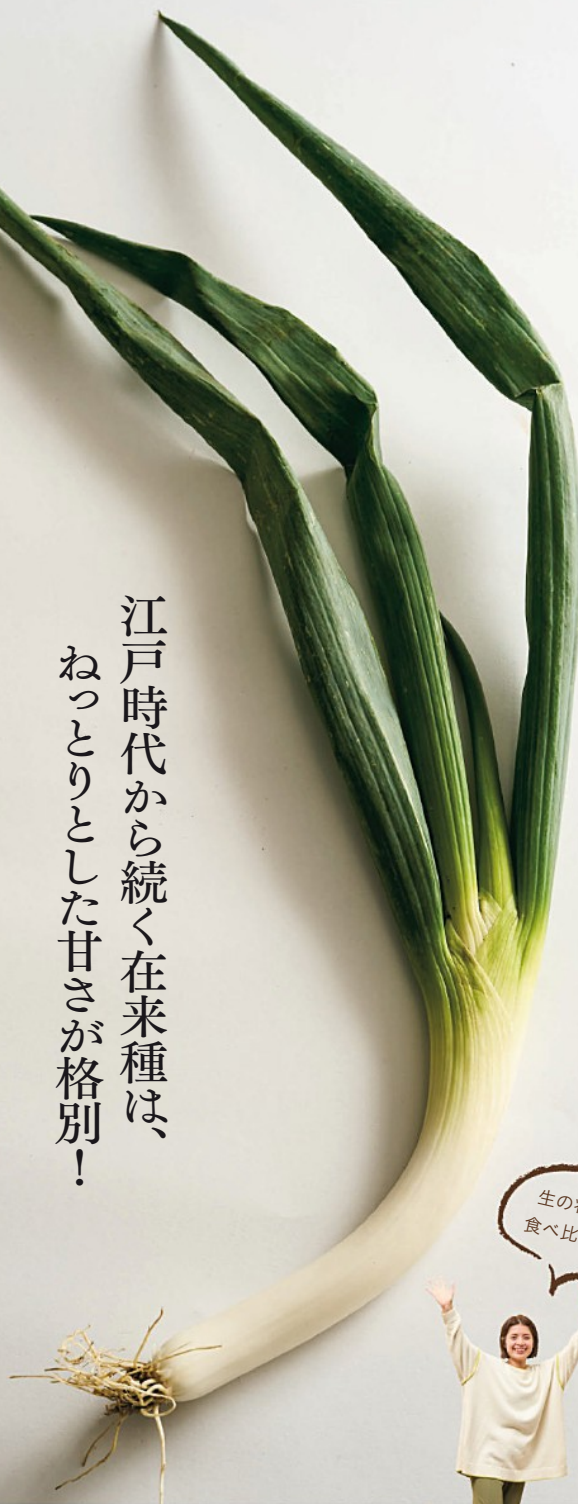
栃木県宇都宮市新里町で江戸時代から自家採種栽培されてきた在来種の曲がりねぎ。火入れると持ち前の柔らかさと甘味がぐっと前に出るが、生は噛み込むと七色に変化する奥深い味わい。生では「甘味に始まり、清涼感、苦味と来て辛味が増幅する。最後は涙が出た」(田中) が、火を入れると一転「ねっとりとした深い甘味」(杉崎)、「優しく柔らか。ぶつ切りの甘さは格別。ふくよかな優しいお母さんのよう」(長橋)。

A 12月～2月 B 栃木県宇都宮市周辺、道の駅うつのみやろまんちっく村 あおぞら館など C 可(ポケットマルシェ 松本農園 <https://poke-m.com/producers/176601> など) D 宇都宮市 農林生産流通課 ☎ 028-632-2843



味の違いは
とても繊細

江戸時代から続く在来種は、
ねっとりとした甘さが格別！



生の状態でも
食べ比べました



こうして食べ比べました

今回のねぎ試食会では、全国から手に入れた10種類のねぎを三つのパターンで食べ比べた。生は5mm幅の斜め切り。焼きは5mm幅の斜め切りと、長さ3cmの筒状に切ったぶつ切りの2種類。表面に軽く焼き目をつけ、内部まで熱が通るようにホットプレートで炙ったものを試食した。

石川・金沢市

金沢 一本太ねぎ

「金沢の伝統野菜」として種の保存が求められる加賀野菜。明治時代から金沢ねぎとして数戸の農家で栽培が続けられ、現在も金沢市金城・富樫地区の農家で栽培が継承されている。生食はあまりせず、すき焼きや鍋で甘さが際立つ、加熱を前提としたねぎ。「生は口内がしびれるほどの辛さ。焼くと深みのある甘味ととろみ」(長橋)、「油を使った中華でビールと合わせたい。気立てのいいラグビー部員みたい」(シライ)。

A 10月中旬～12月中旬 B 石川県金沢市 C 不可
D JA金沢市 園芸販売課 ☎076-237-3945

金沢の農家が
守り続けた太さ！
気立てのいい
ラグーマンのような味わい



生でシャキ、
焼いてトロッ。
いぶし銀の
仕事ぶりを発揮

茨城・常陸大宮市

奥久慈ねぎ

茨城県で、低農薬・低肥料の土づくりに取り組む生産者の手で「軟白部30cm前後」に育てられる、太く長いねぎ。夏は甘味が強く身質柔らか、冬は鍋用に繊維質が強く、辛味のしっかりしたねぎに仕上がる。「生でシャキシャキ、焼きでトロッ。どちらにも辛味、甘味の奥に深い味わいがある。渋いおじさんが頭に浮かびました」(田中)、「焼きは斜め切りが甘く、ぶつ切りでさっぱり感が出るが直球な甘味。温厚だがやるときはやる系」(杉崎)。

A 通年 B 茨城県水戸市、東京や横浜の市場にも出荷
C 不可 D JA常陸 大宮営農経済センター ☎0295-52-4510



火の入れ方は
軽めがいいですね



新潟・新潟市

やわ肌ねぎ

新潟県全域で収穫され、雪のような白さ、柔らかい食感、瑞々しい甘さが特徴。生は「柔らかく瑞々しくフルーティー」(田中)、「辛味が少なく、パクパク食べられる」(杉崎)。加熱すると「すっきりした甘味。クラフトビールのヴァイツェンに合わせたい」(シライ)。

A 10月～12月 B 新潟県全域 C 可(問い合わせ先に連絡)
D にいがた園芸農産物宣伝会 ☎025-232-1580

美白の柔らかな身質で
生でも焼きでも輝くねぎ

見た目も味も個性アリ!

雪国美人の
やわ肌は
生で瑞々しく、
焼いて甘く



生で食べたい美しい赤ねぎ。
実は明治生まれの在来種!



まだまだ
食べ比べるよ!

茨城・城里町

レッドポアロー

茨城県城里町で明治初期から生産される鮮やかな赤の在来系統ねぎ。生でも辛味少なく柔らかで「生にちょうどいい辛さ。サラダ向き」(田中)など生推しコメントが続々。焼きは「クセなくバランスよし」(シライ)、「美髪的女性」(田中)、「マドンナ」(杉崎)など美しい見た目も印象的。

A 10月下旬～3月 B 茨城県城里町かつら地区など C 可(問い合わせ先へ電話注文。代引きで宅配) D 道の駅かつら ☎029-289-2334

北海道・今金町

いま かね

今金軟白長ねぎ

北海道今金町で9軒の農家が遮光フィルムを活用して栽培する軟白部が長く柔らかいねぎ。際立つ白さ。生は「優しい辛味。薬味に最適。色白の優しい女の子」(杉崎)、焼きは「甘味が増し、軽やかなおいしさ。性格のいいしなやかな若い女性」(長橋)。

A 通年 B 北海道全域、一部関東にも出荷 C 不可 D JA今金町 販売課 ☎0137-82-0142



身詰まりのいい
曲がりねぎは
ちよいツンデレな
ギャップが魅力

後をひかない
甘さがいいね

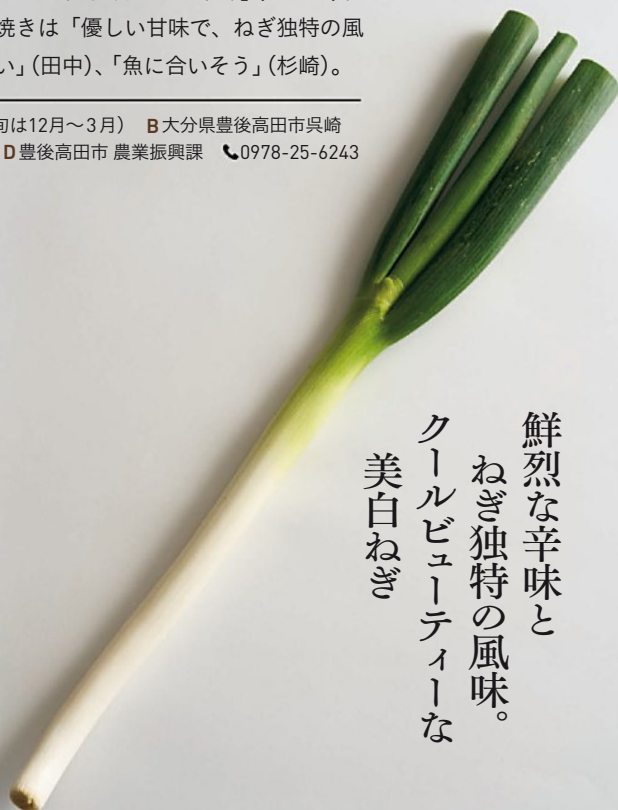


大分・豊後高田市

大分白ねぎ

温暖な気候で知られる大分は西日本随一のねぎ処。豊後高田市の砂地土壌の干拓地に見渡す限りの白ねぎ畑の風景が広がる。生は「アタックが強く、余韻の長い辛味」(シライ)、一方の焼きは「優しい甘味で、ねぎ独特の風味が強い」(田中)、「魚に合いそう」(杉崎)。

A 通年(旬は12月～3月) B 大分県豊後高田市呉崎
C 不可 D 豊後高田市 農業振興課 ☎0978-25-6243



鮮烈な辛味と
ねぎ独特の風味。
クールビューティーな
美白ねぎ

福島・郡山市

阿久津曲がりねぎ

明治時代中頃、富山の葉売りが持ち込んだ加賀群の種が祖とされる。粘土質の土で軟白部を増やすため、斜めに植え替える手法で曲がりねぎに。祖が祖だけに生は「辛くて苦い」(長橋)、「舌が痛い」(田中)が、焼きは「程よい甘さと食感」(杉崎、シライ)。

A 11月～2月下旬 B 福島県郡山市、ヨークベニマルなど C 不可
D 阿久津曲がりねぎ保存会 ☎024-943-6261



これぞ白ねぎの王道。
頼りになる万能なおいしさ

埼玉・深谷市

深谷ねぎ

明治30年頃、千住群の長ねぎを導入して生まれ、大正時代には「深谷葱」として認知を得る。これぞねぎのスタンダード。生は「瑞々しく辛味もあるが食べやすい」(杉崎)、焼きは「甘味と苦味。ねぎま鍋に◎」(長橋)、「話のわかる生徒会長」(シライ)。

A 通年(旬は12月から冬の間) B 埼玉県深谷市、道の駅おかべなど C 可(12月中旬から2月中。問い合わせ先に電話、もしくはJAふかやHPにて) D JAふかや 販売課 ☎048-574-1159

加熱で真価を発揮する

キング・オブ・太ねぎは

生にも新たなポテンシャルが!?

群馬・下仁田町

下仁田ねぎ

江戸時代、江戸住まいの大名・旗本から「至急200本送れ」と書状が届くほど古くから名を轟かせた名ねぎ。品種としては加賀群で、冬場の鍋など煮込み料理向きねぎの最高峰。焼きは「瑞々しく果実のよう」(シライ)、「甘さと食感が楽しい」(杉崎)、「やはりすき焼き!」(長橋)と、焼きの甘さとすき焼きへの適性は全員が激賞。生食は「舌が痛い」とのコメント多数の中、「この辛味をタイ料理に仕立ててみたい」(長橋)との声も。伝統ねぎの新機軸発見か。

A 12月 B 群馬県下仁田町、町内の道の駅や農家の販売所など C 可(複数サイトで取り扱いあり。道の駅や農家からの直販もあり) D 下仁田町 農林課 ☎ 0274-64-8806

生の下仁田ねぎは
スパイスやハーブ的にも
使えそう!





焼いても生でも。 アテねぎの可能性は 底なしに深く広い！

ね

ぎエキスパートの4人が10種のねぎを食べ比べ。辛味と甘味の重奏に、利くも涙、食らうも涙。「葱善」田中さんが「体が（ねぎで）熱くなる」と漏らし、きつと全米も（辛味で）泣くに達しない試食会は、生食と加熱の味の確認から新たな料理の可能性まで、侃々諤々の議論が沸騰した。

まず生食と加熱の違いについて。ねぎの辛味は切ったときに生成されるアリシン（硫化アリル）に由来するが、加熱すると分解・揮発により人が感じる辛味が減少。奥にいた甘味が、糖類の変化と相まって前面に出てくる。もともとその辛味の立ち上がり方や甘味の強度はねぎによって千差万別。

参加者は「辛味や甘味の強度や質が驚くほど違うので、加熱後も含めると無限の味わいになる」（シライ）とねぎの奥深さに感じ入っていた。

薬味などの生食用としてもよく使われる「千住群」（深谷、やわ肌、奥久慈、今金軟白、新里、大分、レッドポアロー）は比較的マイルドな辛味でバランスのとれた味わい。薬味から煮込みまでと

んな場面でも役に立つ。使い勝手のいいねぎだ。

「うちのねぎま鍋には深く切れのいい深谷ねぎが合います」（長橋）、「千住群」はいろんな味わいが潜んでいます。奥久慈や新里は一言では言えない深みがある（田中）。

一方生の試食では「痛い」「しびれる」との評が多かった下仁田、金沢一本、阿久津曲がりの3種は「加賀群」と言われる加熱向き品種。生では辛味が強く、加熱すると甘さが際立つ。

「甘くてねっとりした下仁田はこれからぐつと甘くなる。冬の本領が楽しみです」（杉崎）、「金沢一本は油を使った料理との相性もよさそう」（シライ）と温かなねぎ料理へと思いを馳せた。

生か加熱かという二元論には収束しないあたりも、ねぎに真摯に向き合う人々ならではの。

「加熱したねぎもぶつ切りと斜め切りで明らかに味が変わる」（長橋）、「ぶつ切りのほうがとろみを強く感じるけど、斜め切りのほうが甘味を感じるねぎもある」（杉崎）と加熱したねぎの切り方の話で盛り上がった後、場は「生と加熱の間の無限なバリエーションが味わい深い」という話にも展開されていく。端緒となったのは「ねぎま」の長橋さんの「下仁田ねぎの辛味をヤムウンセンなどタイ料理と組み合わせたら面白そう」という新提案。そこから参加者のねぎ愛が一気にヒートアップ！

「白身魚の下にねぎをたくさん敷いて電子レンジで蒸し物に。ねぎの辛味が残る加減くらいでねぎを中心に食べた」（シライ）

「ぐつぐつに煮えたもつ煮に小口ねぎを大量にのせてシャクツと食べるか、うずめてクタツとさせるか」（杉崎）

「寒い日にはコンビニでカップラーメンを買ってきてお湯を注いだ後、カップの上で真空切りにしたねぎを山盛りのにせます！」（田中）

実は全員が左党だという一同のほとぼしるねぎ愛は、酒との相性にも熱く展開する。王道の日本酒は「深谷や奥久慈は熱燗、新潟のやわ肌は辛口」（田中）、「大分はキレのある冷酒で」（シライ）。その他、白ワインに今金軟白、ハイボールに金沢一本などの声も上がり、「下仁田の生ならテキーラも」（田中）という新提案も飛び交う中、「ねぎはどんなお酒でもいけますよね！」（杉崎）という剛の者も現れた。

その後、場はますます白熱。「刻んだねぎの青い部分に熱した胡麻油をかけて、卵かけご飯に！」（杉崎）、「小口切りのねぎ、鰹節、もみ海苔に醤油を一回しして、炊きたてご飯に！」（田中）と白飯に合う追いねぎトークにまで発展した。

日本人の食生活に欠かせないねぎ。日本が誇る伝統野菜にはまだ見ぬ可能性がきっとある。今夜もねぎで一杯やりましょう。ご飯でもお酒でも。

可食部90%以上、蟹を味わい尽くすセット。

カニ三昧セット

カニの部位3種(棒ポーション・カニ爪・爪下)各500g 8000円(本店価格)

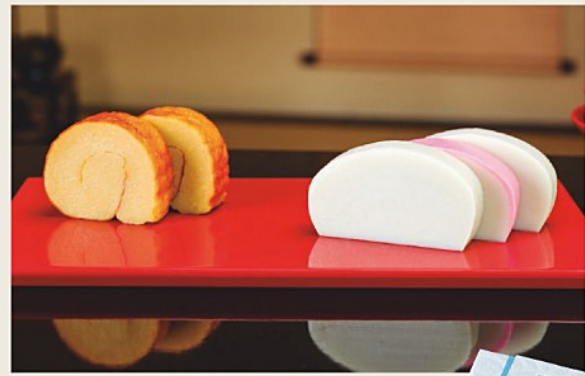
水産物バイヤー歴35年の代表が目利きした、高品質の蟹のみを取り扱う。身の詰まったズワイガニの脚は完全剥き身で食べやすく、ポイル済の蟹爪、爪下も大きくて食べ応え抜群。ギフトにもぴったりの黒い化粧箱に入れて発送。



●匠のカニ シーフード本舗
大阪府吹田市江坂町1-17-26 ☎0120-920-698
オーダー専用 ☎seafood-honpo@seatrust.co.jp
Qカニ専門 シートラスト



刺身はもちろん
鍋や天ぷらも美味



新発売
へんろの
かまぼこ

職人が一本一本手作りする
最高級のかまぼこと伊達巻。

超特選蒲鉾 古今

280g 4320円

超特選伊達巻 古黄

400g 3240円

厳選素材と自然発酵の調味料でつくられる鈴廣のかまぼこ。「超特選蒲鉾 古今」は、しなやかで弾力のある食感と、なめらかな喉越し、魚の旨味が引き立つ味が絶妙。かまぼこと並ぶ逸品「超特選伊達巻 古黄」は、地鶏卵と魚の旨味に和三盆のやさしい甘味が加わる。どちらも厚めに切って食感と風味を堪能したい。



●鈴廣かまぼこ
神奈川県小田原市風祭245
☎0120-141147
Qすずひろ かまぼこ



お取り寄せグルメ

栗好きの心を掴む
「栗そのもの」の味と香り。

栗甘美

小サイズ(1本入り) 1458円、
大サイズ(2本入り) 2862円

越乃雪本舗大和屋は1778年に創業。日本三大銘菓の一つ「越乃雪」で知られるが、秋の深まりとともに店頭には並ぶ「栗甘美」の人気も高い。国産栗と少量の砂糖、つなぎのみを原材料として、栗の味と香りをそのまま凝縮。通常の羊羹とは異なり寒天を使用していないため、栗らしいホクホクとした食感まで楽しめる。



手巻き寿司の旨さが
グッと引き立つ



●福岡有明海漁業
協同組合連合会
福岡県柳川市三橋町
高畑271
☎0944-73-6166
Q海苔 神の手仕事

豊穣の有明海で育まれた風味の濃い海苔。

福岡有明のり 一番摘み 焼き2切16枚

(2切16枚)板のり8枚 880円

福岡有明のり 焼きのり尽くしセット

一番摘み焼き全形10枚、一番摘み焼き2切16枚、一番摘み焼き8切48枚、
焼もみのり80g、焼きバラ干し海苔10g 4770円

全国有数の海苔の生産地、福岡県有明海。この海で採れる海苔の中でも、網から最初に摘み取った一番摘みの海苔は、歯切れと口どけがよく、海苔本来の濃い風味が味わえる。そんな福岡有明のりの「一番摘み」と、一番摘み海苔を含む「焼きのり尽くしセット」。海苔の豊かな風味、口の中でスツツとける柔らかさは、格別の一言。





年末年始に活躍必至の
個性あふれるスパークリング。

ミシュラン星付きレストラン提供 フランス各地を巡る スパークリング5本セット

750ml×5本 10998円(お問い合わせ番号:DMS)

フランス・ボルドーに事務所を構え、多彩なワインを取り揃えるショップが、ミシュラン星付きレストランで提供される日本未入荷のスパークリングワインセットを発売。生産者からの直接仕入れにより、通常販売価格の71%オフ! しかも送料は無料。



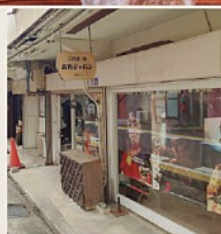
●オールドビンテージ・ドットコム
東京都中央区京橋2-2-1 京橋エドグラン20F
☎0120-429-812(9:00~19:00)
Qオールドビンテージワイン



希少部位も
このボリューム!



●お肉ジャパン
新潟県新潟市中央区
営所通1番町321
☎090-4538-4157
Qお肉ジャパン
facebook



圧巻の塊肉が
ドーンと自宅に届く。

山形牛ウチモモ

キロ単位8400円

仙台牛イチボ

キロ単位8050円

※いずれも別途送料の一部660円(本州)
※本州以外は要確認+代引き手数料

肉好き店主が運営する、牛の塊肉専門店がお肉ジャパン。ブランド牛を含む国産牛や和牛、希少部位の塊肉をほぼ毎日、日替わりで販売している。様々な肉料理を、好みのサイズや形で味わえるのが塊肉の醍醐味。豪快にかぶりつけば、あふれる旨味と肉汁の虜に♡ また、牛串焼き店もオープン。その場で食べられる屋台風!

年末年始の絶品



コープの地産地消
キャンペーン



●株式会社YELL
東京都千代田区麹町4-7-5-1002
☎03-6261-2877
Qyell 1688

パリ気分になれる
ノンアルスパークリング。

Paris'16 Blanc

750ml 3726円

Paris'16 Blanc

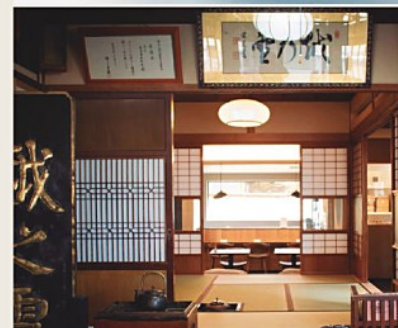
ペンダントリースセット

750ml(選べるペンダントリース付き) 4350円

フランス製ノンアルコールスパークリング「1688」の姉妹ブランドとして誕生。名前の由来は、昔パリ16区で修道士がブドウ栽培をしていたことにちなむ。みずみずしく熟した果実の味わいと、可憐な炭酸の口当たりで、ノンアルとは思えぬ満足感。お酒落な専用化粧箱入りだからギフトにもお薦め。



シンプルゆえに
際立つ素材の旨味



●越乃雪本舗大和屋
新潟県長岡市柳原町3-3
☎0258-35-3533
Q越乃雪

ねぎは



天ぷら

京都「通しあげそば鶴」の

ねぎの天ぷらは

酒が進んで仕方がない！

とびきり旨い蕎麦前を目当てに酒好きが全国から押し寄せる
京都「通しあげそば鶴」で、特に人気を誇る「葱の天ぷら」。
甘く香ばしい逸品のレシピを、アレンジ付きで初公開！

文〓西村晶子 撮影〓エレファント・タカ

サクッ！
トロトロ！

揚げたてに天井のたれをからめた、
ねぎのおいしさたるや！ 甘くて、
香ばしくて、とろ〜り。シンプル
で真っすぐな深い味わいが酒を呼
ぶ。酒は日本酒。燗にするとシャ
ープな口当たりがまろやかになる
神亀酒造の“ひこ孫”と楽しもう。



右／1973年に創業した両親の後を継ぎ、店を切り盛りする兄妹。右から次男の石田英雄さん、妹の眞咲子さん、長男の重人さん。上／街中から離れた地で、注文が入ってからつくる蕎麦前、骨太の酒、多彩な蕎麦を揃える。



ね

ぎはみずみずしい野菜ゆえ、カリッと揚げた天ぶらはハードルが高い。それを見事、こ機嫌なおつまみに仕立てているのがここ「通しあげそば鶴」の「葱の天ぶら」だ。始まりは、店のまかない。海老や野菜のかき揚げ以外の天ぶらを食べたいという常連客のリクエストに応じて出してみた。すこぶる好評。最初は冬だけのメニューだったが人気が高じて年中出すようになり、今では蕎麦前を食べる客のほぼ全員が注文する。

京都でねぎと言えば、青い部分が多い九条ねぎを指すが、ここで天ぶらに使うのは決まって白ねぎ。季節で産地が変わり、夏場は鳥取や北海道、寒くなると太くて甘い滋賀県の「安土信長葱」になり、1月、2月においしさのピークを迎える。

「青ねぎは水分が多いので揚げるとクタクタになってしまい、白ねぎも下仁田ねぎは硬くて衣を弾くので、天種に向かないんです。でも、安土信長葱は柔らかくて、衣を弾かず、揚げると格段に旨くなります」と料理担当の石田英雄さん。

ポイントとは、つるんとした表面から衣が剥がれないように全面に打ち粉をして衣をつけ、ゆっくりじっくり揚げる。打ち粉はねぎと衣をくっつける接着材のようなもので、切り口から出てきた水分を吸ってくれるので衣がべたつかずカラッと揚がる。

さらに焦げ目をつけることも、ここではとても大事なポイントだ。

「天ぶらに焦げ目がつくってタプーじやないですか。でも、香ばしくなって、焼きねぎみたいになるんです」。芯に近い部分はレアでまろやかな甘さがあり、周りはシャキッとして香ばしく、うーん、見事な味のグラデーション！これに50年間、継ぎ足しながら使っている天井用のたれをからめると、見た目は地味な蕎麦前が、燗酒を誘うアテに豹変する。ただ「たれはいろんな天ぶらの旨味が合わさったうちでしか出せない味」ということで、今回は家庭でもできる天だれを指南してもらった。それでも、酒をグイグイ引き寄せ、ねぎは絶大な存在感を放つ。ねぎの懐の深さを実感すること請け合いだ。

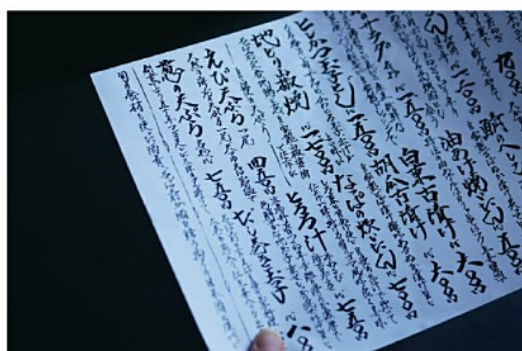
使うのは、
滋賀県産の

「安土信長葱」



冬の間の天ぶらには滋賀県近江八幡市の「安土信長葱」を使用。年が明けるとさらに太くて柔らかくなり、揚げると甘味と香りが増して、歯切れが良くなる。

「葱の天ぶら」750円はだし巻き玉子と並ぶ人気。錦市場から仕入れる魚や旬の産直野菜でつくる蕎麦前は40品ほど。全部そそられる。



／甘くて香ばしい／

ねぎの天ぷら

ねぎのみずみずしさを残しながら揚げるには？衣はサクツとしてねぎは香ばしく、とろつとして甘い。そんな天ぷらの極意を習います。

材料（2〜3人分）

長ねぎ…2本

打ち粉（薄力粉）…適量

【天ぷら衣】

薄力粉…140g

卵…1個

水…200ml

【たれ】

醤油、味噌、酒…各50ml

鰹節…1パック（1g）

揚げ油…適量

粉山椒（好みで）…適量

◎たれのつくり方

鍋に材料の調味料をすべて入れて火にかけ、沸いたら鰹節を加え、再び沸いたら火を止め、漉す。店では継ぎ足しながら使っている天井用のたれをかけている。

つくり方

1／ねぎを切る



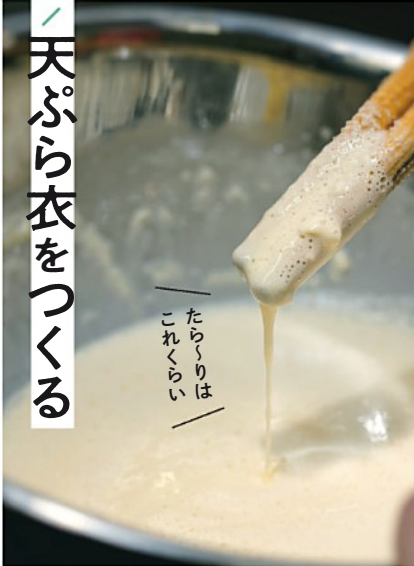
長さ約5cmの斜め切りに！

2／打ち粉をまぶす



全体に満遍なく

3／天ぷら衣をつくる



たら〜りはこれくらい

4／天ぷら衣をつける



全体を覆うように！

5／ねぎを揚げる



／シュワシュワシュワッ／

6／ねぎを取り出す



焦げ目が合図

ボウルに水と卵を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、粉を少しずつ加えてさらに混ぜ合わせる。ダマがなく、持ち上げるとたら〜りと流れる状態に。

ボウルに1を入れて打ち粉をふりかける。ボウルを振りながら、ねぎ全体に粉をまぶす。打ち粉がついていないと衣を弾くので、全体にまぶす。

斜めに切ると中から芯の部分が飛び出しにくく、やけどをせず、食べやすい。ねぎの長さは太さで調整し、細い場合は長めに切る。

焦げ目がついたら取り出す。焦げ目がついていないと、焼きねぎのような香ばしさは生まれない。甘くて柔らかく、圧倒的な風味に。

170℃の油で3〜4分かけて、じっくり蒸し焼きにするイメージで揚げる。泡が少なくなり、色づいてきたらひっくり返す。

3の中に2を入れ、衣をつける。衣がついていない部分があるとカリッと揚がらないので、ねぎ全体を覆うようにつける。

ほの甘いたれがからんだねぎの天
ぶらに粉山椒をふりかけると、程
よいアクセントと余韻が生まれる。

たれをかけたら
完成！

アレンジして卵とじに。
ご飯にのせれば、
シメの丼に！

葱の天ぶらの卵とじ (材料・2〜3人分)

鍋にたれ30mlと水30mlを入れて火に
かけ、沸いたら溶きほぐした卵2個
分を回し入れ、ふんわりしたら火
を止める。器に盛った天ぶらにかき
卵をかけ、好みで山椒をふりかける。

アテにもおかずにもなる、甘くて
しっかりめの味つけ。天ぶらは炊
くと衣が剥がれてしまうので、か
き卵は別につくり、熱々の天ぶら
に卵をからめて味わおう。

dancyuの伝説的なねぎレシピ！

川津幸子さんのねぎ豚

22年前のレシピにもかかわらず、読者の人気が高く、アンケートをとると常に上位にランクインする「ねぎ豚」。シンプルだけど本当に美味しい「ねぎ」料理なんです。

長く
愛していただき
うれしいです



かわつ・ゆきこ●料理研究家。料理本編集で培った知識と、調理専門学校で学んだプロの技を、わかりやすく簡単にまとめたレシピに定評あり。『100文字レシピ』シリーズなど著書多数。

材料はこれだけ！



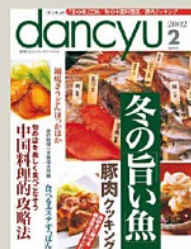
過

去に紹介した中で、特に人気が高い伝説のレシピがある。

その名は「ねぎ豚」。2002年2月号の「豚肉クッキング」特集に初登場して以来、あまりの人気に幾度も本誌やムックで紹介してきた。材料は長ねぎと豚バラ肉、紹興酒、醤油、水のみ。つくり方は鍋にねぎと豚肉と調味料を入れ、蓋をしてコトコト煮るだけ。90分後には、飴色に輝くねぎ豚の出来上がり。驚くほど簡単な工程にもかかわらず、豚肉はほろりと柔らかく、味がしっかりとしみています。

ビジュアル的にも豚肉がメインの料理に思われがちだが、特筆すべきはねぎの旨みにある。豚肉の旨味を吸い、トロトロになったねぎの味わいと食感とは唯一無二。豚肉もちろん美味だが、ふと「あれ？ もうねぎなくなっちゃった？」とついついねぎをバクバクと食べてしまったことに気がつくこともしばしば。炊きたてご飯にしみしみトロトロのねぎをのせて食べるのも最高だし、酒のつまみにもうってつけ。万

好評すぎて何回も掲載しました。



2002年2月号で登場して以来、本誌や別冊などに度々掲載。特に「日本一のレシピ」や「おいしいレシピ100」など集大成の号では必ず取り上げている。

能のねぎ料理と言っていいだろう。

アレンジも自由自在で、紹興酒を日本酒にすれば一気に和風に。甜麺醤を加えてコク深く甘めに仕上げることもできる。豆板醤を追加してピリッとさせてもよし。残った煮汁は豚肉の旨味とねぎの風味が溶け込んだ極上の汁なので、うどんを投入するのもお薦め。一度つくれば、何度も美味しい思いができる、これからも語り継がれていくだろう最高のレシピだ。

編集部で 22年間語り継がれた 極上の味わい

材料（4人分）

豚バラ塊肉…800g～1kg

長ねぎ…6本

紹興酒…100ml

醤油…100ml

水…200ml

つくり方

- 1 長ねぎを鍋の大きさに合わせて切り、底にぎしりと敷き詰める。
- 2 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 1の鍋のねぎの上に、満遍なく敷き詰めるように豚バラ肉をのせる。
- 4 紹興酒、醤油、水を入れ、鍋に蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にする。
- 5 時々煮汁を肉にかけながら、90分程度煮込めば完成。

トロトロと
濃厚な味わいに
ノックアウト！

トロトロになった鮭色のねぎは、箸が止まらなくなる旨さ！ 紹興酒、醤油、水は1：1：2の割合なのも覚えやすくてありがたい。ご飯とも酒とも相性抜群。

身が詰まって旨味が濃い!

希少な
固定種

「江戸千住葱」を知っているか?

浅草でねぎ問屋を営む「葱善」では、江戸から令和に伝わる固定種、「江戸千住葱」を扱い続けている。身は柔らかく、とにかく旨い。けれど、その分、手間がかかる。志を同じくする2軒の農家を巡り、ねぎを頼張った一日の記録。

文〓村岡俊也 撮影〓牧田健太郎



浅草にある「葱善」本社の屋上にて。四代目、田中庸浩さんが神社への奉納用にまとめた江戸千住葱の束を持つ。地元の浅草神社ほか、明治神宮などにも。背景にはスカイツリーが。

農家と二人三脚で育てる、とびきり旨い江戸千住葱。



育ってきたら土を寄せていく。機械も使うが、生育に個体差がある江戸千住葱は手作業で行なう必要がある。



扇形に広がる青い葉が美しく、根の生育も良い。腐葉土のほか、有機、化成肥料どちらも用いて土をつくる。



住宅街の一角に、江戸千住葱の畑が広がる。この夏の暑さについて話す、農家と問屋。ねぎ愛の深い二人。

井之口喜實夫さん(三代目)と勇喜夫さん(四代目)。江戸千住葱のほか、キャベツ、小松菜をつくっている。



このねぎカッコいいでしょ？
風格ある青い葉も売りだからね

——農家・井之口勇喜夫さん

練 馬区の住宅街の路地を曲がると突如、淡い緑が一面に広がっていた。「これがアサギ色ですよ。やっぱり名人の畑だ」と「葱善」社長、田中庸浩さんが言う。日本の伝統色であるアサギは、浅葱と書く。寒さが未だ遠い11月に、これだけ成長していることに驚いたと言う。農家の井之口勇喜夫さんが少し誇らしげに返す。「今季もなんとか揃えられそうです。うちの葱は、一本残らず『葱善』さんに行きますから」。育てているのは江戸東京野菜の江戸千住葱だ。そして「葱善」は、この固定種(※)を主に扱う1885年創業の葱専門の問屋。葱坊主から種を採り、代々受け継がれてきた江戸千住葱は、品種改良されていないため栽培が難しい。しかし、「葱善」は伝統を絶やさぬよう志を持った農家と協働している。井之口さんは、祖父の代につくっていた江戸千住葱を再び扱うようになつて10年、試行錯誤の土づくりを続け、見事な成果を挙げている。「雨が降ると葱が溶けてしまうから、どうにか水捌けを良くして、でも根を傷めるから夏の間は土を動かさない。風にも弱いんですね。台風の時には倒れないよう固定するけど、すぐに外さないと成長を妨げる。とにかく手がかかる(笑)。でも社長は自分でも江戸千住葱を育てているから、農家の気持ちもわかってくれる。苦労もアイデアも共有してくれるんですよ」



足立区の荒川近く、環七の内側とは思えない広い農地。同じく江戸東京野菜の在来種、本田瓜も育てている。



固定種は同じように育てた苗を植えても、生育の速度が違う。冬を迎えれば、すべて立派になると言う。



足繁く畑に通う「葱善」田中さん(左)と、農家の内田宏之さん。情報交換しながらつくり方を模索している。

一本一本、成長が違う。でもね、自然は本来こういうものなんです

——農家・内田宏之さん

ねぎ問屋であり生産者でもあるから、深く理解し合える。

井之口さんは、「まだ霜が降りる前から少し早いけれど」と言って、葱を引き抜き、持たせてくれた。扇のよう広がる青い葉は、井之口さんの言葉通り、とても風格があった。

江戸と同じ環境で育てる

江戸時代に関東に持ち込まれたと言われる「江戸千住葱」は足立区の千住辺りが主な産地であり、葱専門の市場が200年以上も続いている。ただし現在「千住葱」と呼ばれるブランドは、味、形よく、育てやすいように品種改良したF1種から良質なものを選別した葱で、古くから受け継がれてきた固定種の江戸千住葱とは異なる。

千住周辺の土壌は荒木田土と呼ばれ、粘土質で水捌けは悪いが、荒川の氾濫がもたらした栄養分を保ってくれる。かつて葱の産地として知られた農地のほとんどは宅地になり、土壌改良されて赤土が運び込まれた。荒木田土で江戸千住葱を育てたかったら、江戸時代から農地だった場所を探すしかない。

「葱善」の田中さんは近辺を訪ね歩き、もう一軒の農家の内田宏之さんと知遇を得る。「本場に小さいところでやってみましょうか」と始めた畑は少しずつ範囲を広げ、やはり10年を数えた。内田さんは言う。

「土が重いから、穴を掘るのも一苦勞なんです。苗を選んで手で植える。けれど、一本一本成長が違う。均一ではないけれど、それが自然なんです」

この夏は暑さにやられ、大きく育ったものほどダメになった。小さいまま夏を越えるよう、植える時期をずらすなど、気候に合わせていくしかない。旧来のリズムで育つ固定種を昨今の激しい気候に合わせるためには、「毎年一年生」と表現するほどの苦勞がある。しかも無農薬、無化学肥料で育てている。内田農園の江戸千住葱は根が縮れているが、硬い土に根を張るストレスも甘みにつながるという。寒さが本格的に訪れる12月末以降に「ぐわっと大きくなりますよ」と内田さんは言った。

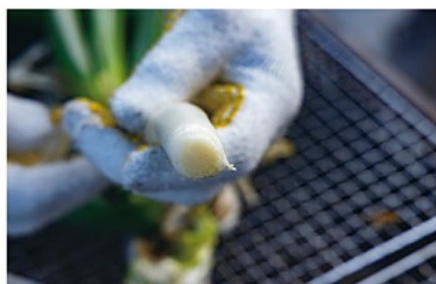
スカイツリーを見ながら、葱

浅草の葱善ビルの屋上で炭火を起こし、井之口農園でいただいた土が付いた丸のままの葱が焼けるまで、田中さんに話を聞いた。

「父、祖父と同じものをという気持ちの間違ひなくあります。私が商売を始めた頃は、改良品種のF1に負けていた時代。味よりも形や育てやすさが優先された。でも、江戸千住葱を扱っていると年配の方から『昔、こういう葱を食べました』って言われるんですね。



田中さん自ら葱を焼いてくれた。葱善と取引のある江戸千住葱の農家は、関東近郊から長野まで十数軒ある。



巻きがしっかり密なのに、噛み切ることのできるねぎ。その柔らかさ、歯ざわりの良さが伝わるだろうか。



葱善ビルの屋上で育てられた苗。少しずつ土の成分を変えるなどの実験をしている。

「江戸千住葱」は
オンラインショップで購入可能！

<https://negizen.co.jp/items>

東京駅の「dancyu食堂」でも
期間限定で食べられます。

▶詳細はP144へ



15:00

葱善本社屋上

浅草



炭火で焼いた瞬間、
ブワツと広がるねぎの香り。
甘く瑞々しく、そして旨味が強い。

土がついたまま炭火で焼く。これほど江戸千住葱を美味しく味わう食べ方はほかにないだろう。焦げた皮をむいて齧る。

生で齧ればとても辛く、でも火を通す
とものすごく甘い。土の扱い方がわか
らないと失敗してしまうし、今は毎年
気候が違うから大変ですけど、でも旨
い。私は毎日、葱を食べてます」
屋上はさながら実験場で、田中さん
が種を継ぎ、育てた苗が畑に植えられ
るのを待っている。その脇で葱が焼け
始めるとブワツと香りが立った。表面
が焦げ、葱の水分が沸騰し始めたら食
べ頃の合図。かぶりつき、口当たりの
柔らかさに驚く。きちんと噛み切るこ
とができる葱。なんともジュシーで、
しっかり葱の味がする。生焼けでは、
強烈な辛さにむせる。焼き加減を調整
しながら、葱一本、青い葉まで丸々食
べた。「旨いから、農家さんも頑張っ
てくれるんです」という田中さんの言葉
が、これほど体に沁みる食べ方はない。

D.O. Cava & Jamón Consorcio Serrano from Europe, Crafted in Spain, perfected by time

連綿と受け継がれてきた製法が生み出す 完成された至福の味わい

スペインの宝といえば、スパークリングワインの「D.O. CAVA」
生ハムの「Jamón Consorcio Serrano」だ。完璧なマリージュといわれる、その魅力を探る。

あらゆる食材に寄り添う
格別のスパークリング

カバの熟成は厳密に定められ、9カ月熟成のものが Cava de Guarda、18 カ月以上は Cava de Guarda Superior Reserva、30 カ月以上は Cava de Guarda Superior Gran Reserva、そして36 カ月以上になると Cava de Guarda Superior de Paraje Calificado と呼ばれる。生産から熟成まで厳格に管理されているからこそ生まれる風味だ。また使用するぶどうの栽培は持続可能性を推進しており、上位3カテゴリーのカバが、2025年から 100%有機栽培となる。

スペインが誇る「D.O. CAVA（以下、カバ）」は、最高のスパークリングワインの一つだ。フルーティーな香りと程よい酸味とともに、穏やかに立ち上る繊細な泡はアロマティックで輝きがあり、さまざまな料理と響き合う。

スペインで原産地呼称が認められているカバは、瓶内二次発酵でつくられ、最低でも9カ月から36カ月以上瓶内熟成。熟成度によって四つのカテゴリーに分類される。その伝統的製法や熟成によって、高品質なスパークリングワインとしての地位を固めてきた。

また、カバと並ぶもう一つの美味が、日本でも人気が高い生ハムの「Jamón Consorcio Serrano」である。ここに、Calidad Consorcio Serrano の認定証付きのものは、12カ月以上の熟成期間を経た本物の味わいと豊かなテクスチャーが感じられる選り抜かれた逸品だ。両方の共通点は、どちらも100%スペイン原産であることと、伝統製法を守り、高品質を保証するために、長い熟成期間を費やすことにある。

「カバは上質な時間をつくってくれるスパークリングワイン。あらゆる食材

肉の力強い旨味が 噛むほどに広がる

濃厚なコクと旨味が特徴の Jamón Consorcio Serrano は、脂肪は少なくカロリーも低め。原木からナイフで薄くスライスするカット技術によっても、熟成したさまざまな味わいやテクスチャーが楽しめる。冷たいものより、常温に少し戻してから食べると、口の中でさっと脂が溶け、芳醇な香りと肉の味わいが際立つ。



スペインの伝統へ誘う二つの会

カバとハモンセラノの品質を守るために活動しているのが、「Consejo Regulador de la Denominación de Origen CAVA / カバ原産地呼称統制委員会」と、「Consorcio del Jamón Serrano Español / スペインハモンセラノ協会」である。1991年設立のカバ原産地呼称統制委員会には、ワイナリー250社が加盟。また、1990年設立のスペインハモンセラノ協会は、スペインを代表する複数の食肉加工企業で構成されている。



白豚の後ろ脚を使用し、皮の一部をはぎ取ってから塩漬けた後、乾燥、熟成。およそ36週(9カ月)熟成してつくられる。50カ月以上熟成させるものもあるなど、熟成期間の幅が広いのも Jamón Consorcio Serrano の特徴だ。

特徴的な個性を持つ土着品種のぶどうのみを使い、伝統的な製法により熟成されたカバは、単体ではもちろん、さまざまなタイプの料理とも合う。食材に寄り添ってくれる味わいなので、日本食との相性も抜群だ。



アンバサダー 作元慎哉シェフ

「以前、カタルーニャの田舎に住んでいた頃は、カバを飲んで Jamón Consorcio Serrano を食べ、充実した豊かな時間を過ごしていました。カバと Jamón Consorcio Serrano は最高の組み合わせ。どちらも日常を彩ってくれます」と、作元シェフ。



と合いますが、特に Jamón Consorcio Serrano との組み合わせは最高です」。そう話すのは、アンバサダーを務める作元慎哉シェフ。カバと Jamón Consorcio Serrano で人生をゆったり謳歌する。そんな贅沢なひとときを、わが家でもぜひ！

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Ministry of Agriculture, Fisheries and Food of Spain. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH
QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS



ねぎ愛があふれる。美食天国のパン

「美食天国」。日本語で美食天国と呼ばれる香港は、世界有数のねぎ愛にあふれる街だ。中国各地の美味が集結するこの地では、味を決める名脇役として、時には主役としてねぎが大活躍。特に小葱（青ねぎ）の存在感は圧倒的で、小口切りにして薬味や彩りに、極めつきは葱油にして前菜や麺、海鮮にもどっさり使う。

そんな小葱料理の傑作が「葱油餅」。油を塗った小麦粉生地以小口切りの小葱を散らして棒状に巻き、ひねってから潰し、円盤状にのばして焼いた中華パンだ。薄い層がパイ状に重なった生地はサクサクとして意外に軽く、小葱の香ばしい風味が後をひく。点心の定番だが、食堂や屋台の軽食としても親しまれている。

子供から大人まで大好物。家でも家族が揃うときには、大量につくるそう。みんなたくさん食べて、残った刻んで野菜と一緒に炒め物にする。これまた美味。

外食文化が発達した香港だが、そこは美食天国。家庭の食がおいしくないはずがない。「香港人は舌が肥えているんだ」と、現地の人は胸を張る。

自由貿易で栄えてきた国際都市。今も変わらず世界から、人、もの、文化が集まる。一流の各国料理も楽しめるが、それらを自分たちの文化と融合させた「港式」もまた、内外の人を惹きつける。英国由来の食パン料理はその典型で、サンドイッチは三文治、トーストは多士と名前を変えて独自の進化を遂げている。

さて、香港の朝。港式料理が楽しめる喫茶兼大衆食堂の茶餐廳は、早くから大賑わい。老紳士や老婦人はのんびりと、若者は仕事や学校前に慌ただしくそれぞれに違いはあるが、サンドイッチやトーストを味わう表情はみんな満足そう。それはまるで、自分たちの変わらぬ香港を、噛みしめているかのようである。



薄めに広げた小麦粉生地に、打ち粉でなく油を塗ってから青ねぎを散らし、巻いてひねり、さらにのばして焼くことで、薄い層が重なるパイ状になった中華パンの「葱油餅」。香港ではハムやチーズ、野菜をのせるなどのアレンジも盛ん。
*取材協力:「HAN(ハン)」東京都目黒区中央町1-19-14 メディクス芸芸大学2階 ☎03-6826-9314 旅する料理研究家・口尾麻美さんが各国で出会った料理とナチュラルワイン、クラフトビールを楽しめる店。

撮影: 牧田健太郎

RECIPE! 青ねぎが香る! ふわふわ卵のトーストサンド「葱花蛋治」



香港のたまごサンドは、ふわふわのスクランブルエッグを食パンで挟むのが基本形。ハムと一緒に挟んだり、卵液にコンビーフを入れるなどバリエーションは多彩だが、今回は青ねぎ(万能ねぎ)をたっぷり使ったトーストサンド「葱花蛋治(ツォンファダンヂー)」をご紹介します。焼くと外がカリッ、中がもっちりする食パンを選び、バターをたっぷり塗るのがおいしさのポイント。(詳しいレシピは、最下段の2次元コードから)

◎主な材料と作り方

①ボウルに卵を割り入れ、万能ねぎの小口切り、エバミルク、塩を加えて菜箸でよく混ぜる。②フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れてスクランブルエッグをつくる。③常温に戻したバターを食パン2枚の片面に塗り、オーブントースターなどでこんがり焼く。④バターを塗った面を内側にして③で②を挟み、食べやすいよう半分に切って器に盛りつける。

朝食から始まる幸せ。



詳しいレシピ&バックナンバーは
レシピサイト「ヤマザキキッチン」で



「超芳醇」



www.yamazakipan.co.jp

松花堂弁当

弁

当は持っているだけでも幸せになる。箱を開ける瞬間はなおさらだ。実際にそんな音はしないのだが「パカッ」という音が心で聞こえる。

弁当とつく言葉を考えるだけでも楽しい。海苔弁、鮭弁、唐揚げ弁当、幕の内弁当……さまざまな場所にさまざまな弁当があることも、われわれの生活に寄り添っている証だ。

「松花堂弁当」はよく聞く弁当の名ではあるが、歴史的には由緒正しい弁当である。縁が高く、十字に四つに仕切られた箱に入った弁当で、江戸初期の茶人であり名筆家であり画家でもあった松花堂昭乗^{しょうじょう}の名に由来する。

松花堂昭乗は幼少の頃、京都府八幡市の石清水八幡宮の滝本坊で剃髪、僧となったが、晩年は坊を弟子に譲って山を降りて部屋を造り、そこを松花堂と名付けた。この一連の流れの際に、坊で使っていた四つ切り箱を下げ帰ったという。この箱は茶会で使用する煙草盆や絵の具箱として使っていたもので、それが松花堂弁当の箱の元となる。そもそもこうした箱は仕切られていなかった。農家が種入れとして使っ

いた十字に仕切った箱をヒントに昭乗が転用したものだ。時代を作る超一流の文化人の眼は凡人が素通りする美しさを見逃さない。

昭乗の箱は松花堂に後世まで伝わった。大正初期には蓋をつけるなどの工夫を凝らして松花堂弁当の祖が生まれた。そして昭和の初めに、松花堂を訪れた日本料理「吉兆」の創始者、湯木貞一の眼によってまたひとつ変化が起こった。湯木は器の寸法をやや縮めて料理がおいしそうに、美しく盛りつけができるように、たとえば、汁気のあるものは小さな陶磁器に入れるなどの工夫を凝らし、茶会の食事として客に出したのだ。これが革命となった。十字に仕切られることで、また、小さな器を入れることで煮物、焼き物、ご飯などそれぞれの料理の味が混ざることがなく、機能的かつ美しい弁当となった。そして「松花堂弁当」として茶事以外でも広く知られることとなった。松花堂の名を聞くだけで、茶色系弁当の満腹感への期待とは異なる、凝縮された日本料理の華やかな美を期待してワクワクする。これがまた幸せだ。

ひとこと

弁当の歴史は、形態でいえば木の葉や笹の葉に食材を包んだことに始まる。それが平安期になって多人数のために食べ物を運ぶ道具となり、それを基本にしてさまざまな弁当箱が普及していった。

文=土田美登世

つちだ・みとせ●料理や食材を持つ風土や歴史のリサーチをライフワークとするライター。新幹線で食べる駅弁は基本的に「日本橋松総本店」の「白詰」か「崎陽軒」の「シウマイ弁当」の二択。



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

福岡・博多 で呑む、食べる！

「観光名所がない」と言われる福岡には、酒場がある、町鮨がある、
そして、地元の人が大切にしている本物の店がある。
コンパクトシティならではの「はしご文化」があり、
呑んべえにはたまらない。近頃さらに魅力を増したこの街の、
美味しい店をたっぷり紹介します！



何げない会話を
大切にしています



1 料理に対しては実直で職人気質、接客では気さくで楽しませ上手な西さん(左)。同じく「菓焼 みかん」出身の副島笑真さん。推しの日本酒は福岡・糸島の「田中六五」。

2 古民家の1階で営業。カウンターをメインに小上がりの席もある。いずれは2階も別業態で展開予定。

料理、酒、空間……すべてが心地よい。

居酒屋

しろ
白

薬院大通



サクッと軽やかな口当たりで、身はふっくら上品な甘味の、甘鯛うろこ焼2800円。厳選した各地の日本酒、焼酎、ナチュラルワインと。



3「水炊きよりも気軽に」と開発した蒸し鳥1400円。鶏鳥のもも肉を軽く干すことで旨味を凝縮、スープを吸ってプリプリに。ライムとパクチーを合わせれば、さっぱりアジア風。

4 お造り盛り合わせ2人前3600円。唐津天然鯛、有明ハマス(平政)の炙り、北海道ウニなど。

5 昆布、鰹節、鯖節の旨味をしみ込ませたおでん200円〜。鴨つくねや牛タンなど変わり種も。

ニュースタイルの酒場、続々誕生！ 福岡来たなら、 酒場がよかよ。

福岡では、おいしい料理をつまんで、とっておきの酒を味わって、そしてもう一軒。そんな気軽で、居心地のいい酒場が人気です！正統派の居酒屋から、熱気のある立ち飲み、美しいイタリアンまで、今行くべき店を紹介します。

撮影＝中西ゆき乃

板

場や炭焼き場が置かれたコの字形カウンターの先端部。船首ともいえる場に立つのは、西幸志郎さん。

人懐っこい笑顔を見せる店主である。

西さんは福岡で絶大な人気を誇る「菓焼 みかん」「赤坂こみかん」で9年学

び、師匠・末安拓郎さんから多大な影響を受けてきた。天真爛漫、けれど仕事は細かく厳しい。その系譜を継ぐ者

としての重責を覚悟に変え、2024年6月に店を構えた。

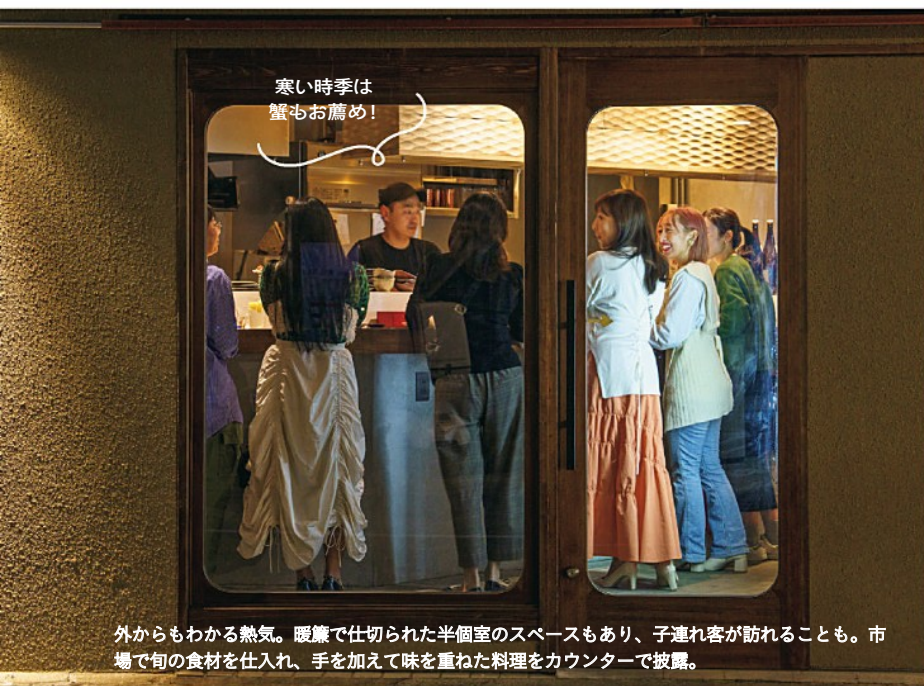
路地から月極駐車場の敷地内に入ったところの古民家。店内に入ると隠れ家な雰囲気から一変、スタッフがきびきび動く姿、楽しげな客の笑顔、陽の空気感に包まれる。メニューは食材を見極め、ポテンシャルを引き出した一品揃いだ。旬の地物を中心に丁寧な仕事を施した「お造り」、注文を受けてから練る、香りも風味も抜群の「ごま豆腐」、干して味を濃縮させた熟々の「蒸し鳥」。

同業者から一級の食材や生産者を紹介してもらうことも多いそう。だからこそ、その恵みに自分らしく向き合うことに決めた。仕込みに時間を惜しまず、一番美味しい瞬間を逃さない。「着飾らない料理」と西さんははにかむが、カウンター越しに美味しさへの探究心が伝わってくる。レベル高き居酒屋から枝分かれし、のびしろも期待大。福岡らしい酒場の魅力をアップデートする一軒といえるだろう。

文＝生野朋子



☎092-791-8660 福岡県福岡市中央区今泉2-3-28 ☎17:00〜24:00(L.O.) 休水曜 他に不定休あり
予算1万円〜 カード可 📍カウンター19席 テーブル8席 📍福岡市地下鉄「薬院大通駅」より6分
2024年6月開店。生ビール600円、日本酒一合700円〜。予約が確実。



1 小皿メニューも充実。手前から、焼きナスおひたしとじねんじょ440円、自家製ポテサラ330円、おつまみ南ばん漬(玄海の平目)330円。2 菜味たっぷり、とらふくうす造り1100円。この価格で味わえるのは立ち飲みならでは。日々入れ替わる旬の日本酒と。3 店づくりが毎回話題となる太田さん。赤坂と久留米市で中華そば店も経営。

気軽な立ち飲みで、本格和食を堪能

立ち飲み 酒場 もんばん

薬院大通



4 カキと原木しいたけのグツグツ990円。うどん店も経営しているため、だしの美味しさに定評あり。羅臼昆布と枕崎鰯節の旨味がしみる。5 ジュジュワ〜A5ランクの名物にしたいメンチカツ550円は必食。この日は宮崎牛のイチボ肉を使用し、赤身のジューシーな肉感をガツンと感じる。

開

店18時、待ってましたとお客が押し寄せる。立ち飲み屋なのに、一杯では終われない。一度出た客が数時間後に戻ってくる「おかえり現象」も、それが「酒場もんばん」の日常だ。

ホワイトボードのメニューには、トラフグ、ワタリ蟹、鱧など割烹で味わうような食材が並んでいて驚く。一方「ポテサラ」「メンチカツ」といった定番人気のメニューは、口にした瞬間、あまりの旨さに不意を突かれた。ポテサラのペーコンは自家製、メンチはA5ランクの赤身をミンチにしたりと、手間のかけ方が深い。こうなったら注文が止まらない。「繁樹」など地元の歴史ある蔵の日本酒や前割りの焼酎とともに、厳選した魚の刺身や繊細な本格和食に舌鼓。酒が進んだところで、胃を温めてくれるだし料理に和む。この料理の満足感と店の勢いの正体は？

豊富な経験に裏打ちされた店主・太田栄次さんの時代に沿った店づくりが、その秘密だ。最初に構えたのは、気軽に楽しめる創作和食。その後、麺好きが高じてうどん店にシフト、現在はアジアライを名物にした定食スタイルの海鮮居酒屋として人気を博している。これまで「こんな店があったら」を形にしてきた太田さん。場所も新たに、「気の利いた料理を立ち飲みで」の思いを起点に新店を手がけた。ここはまさに、吞んべえたちの大人のオアシスだ。

文＝生野朋子



☎090-4778-0852 福岡県福岡市中央区薬院2-2-2 🕒18:00〜翌0:30(L.O.) 🔥火曜 予算3000〜5000円 カード可 🚶スタンディング10〜20人 🚶福岡市地下鉄「薬院大通駅」より1分 ●2024年8月開店。ビール(中瓶)660円、日本酒半合550円、レモンサワー440円。



1「小鳥」で一番人気のひな鳥 手羽500円。2 初来店ならまずは、ももの素揚げ、むねの蒸し鶏、小皿料理、野菜素揚げが付くひととおり2600円を。3 コリッと歯ごたえのいい砂肝500円やぬか漬け400円を組み合わせ楽しむ。4 締めには和だしと醤油の芳ばしい香りが食欲を刺激する、照喜名製麺の焼きそば700円を。



松永さん(右端)を中心に若い従業員が脳を固める。ドリンクはナチュラルワイン、クラフトビール、焼酎、日本酒など幅広く揃える。

ライブ感を
楽しんで!

素揚げと焼鳥

こがらす
小鳥

赤坂

はしごが
楽しい

と

鳥いち

朝引きの鶏を、
素揚げと焼鳥で楽しむ

人

口10万人当たりの焼鳥店の軒数が全国1位という鶏の街・福岡。

そんな福岡に一石を投じたのが、ここ「小鳥」。

福岡に二つとないひな鳥の素揚げ専門店であり、人気焼鳥店「鳥いち」の姉妹店として誕生した。

素揚げは衣をつけない分、ダイレクトに素材の旨味が伝わってくる。だからこそ、雛鳥の質には妥協ができないと店主の松永一平さんは言葉に力を込めた。「冷凍じゃダメ。冷蔵で仕入れられるルートが確保できたから開業を決めたくらい、雛鳥の鮮度を最も重要視しています」。

雛鳥は丸鶏で仕入れ、店で捌き、3日ほどねかす。水分が適度に抜け、肉の熟成が頃合いとなつてからが定番だ。200℃とやや高温で揚げることで、表面はカラリ、内側はしっとり仕上げる。類張れば至福。歯の軽いタッチで表面がパリッと弾け、直後、ジュワッと肉汁があふれ出す。

「小鳥」のドアを開ければ活気のある挨拶が店内に響く。入り口の右手には業務用冷蔵庫が壁のように連なり、キッチンとの区切りが明確にない。誤解を恐れずに言うなら、キッチンで食事をしていくかのような心躍るライブ感。これがたまらない。ちなみに「鳥いち」からの距離は徒歩でわずか30秒。「鳥いち」が満席のときにはウェイティングバーとしても活用できてしまう。このはしご酒を福岡最強と認定したい。

文＝山田祐一郎

追加はおまかせ
2本から焼くよ

5「鳥いち」の焼き場を任される店長・金城充泰さん(左)、山崎真輝人さん。「フレッシュさを閉じ込めるように焼き上げています」(金城さん)。6 左からうずら玉子、砂肝、ささみサビ焼き。7 左からぼんじり、ゲンコツ、だんご、ネギまき。焼鳥は一人前7串3200円、9串3700円から対応。



小鳥(左) ☎092-732-5757 福岡県福岡市中央区警固2-14-1 🕒18:00~23:00(L.O.) 📞不定休 💰予算6000円~ カード可 📍カウンター14席 📍福岡市地下鉄「赤坂駅」より7分 ●2020年開店。鳥いち(右) ☎092-712-0020 福岡県福岡市中央区警固2-15-23 🕒18:00~23:00(L.O.) 📞不定休 💰予算7000円~ カード可 📍カウンター14席 📍福岡市地下鉄「赤坂駅」より7分 ●2017年開店。

日 本酒の懐の深さに、思わず唸る。発酵とスパイスの香味をしつかりと受け止め、刺激的なはずの後口をふわりと和らげてくれるのだから。そんな新たな食体験の舞台となるのが「香味堂 かもしか」だ。以前は「ココカラ」の名で発酵と中華をベースにした料理でもてなしていたが、4周年を迎えて、スパイスやハーブなど香味豊かな味わいも取り入れるべく、リニューアルを果たした。「中華だけにこだわらず、料理の幅を広げて、温度帯で味わいが変わる日本酒との相性をもっと深めていきたい」と語るのは店主の一瀬尚哉さん。麴やひしおなどで自家製調味料を仕込み、熟した発酵の旨味を料理にまよわせている。

その味わいは日本酒を添えることでさらに花開く。酒粕で旨味の底上げをした焼売には、米のふっくらとした余韻を感じさせるドライな日本酒を。ナンプラーを効かせたエスニックな一品には、ほんのり酸のある冷酒を合わせることで爽やかさが増す。そしてヴィンテージ日本酒とのマリアージュはこの店の真骨頂といえるだろう。長期熟成させた琥珀色の古酒が、黒酢煮込みを厚みのある味わいへと昇華させ、締めめ担々麺の辛味を、穏やかに和ませる役目を担う。醸された酔いは唯一無二。香味を掛け合わせた日本酒に心奪われる一夜を過ごそう。

文＝生野朋子



3 きのご醬の旨味が詰まった三種キノコの焼売280円、干しえびの風味が豊かなもち米焼売280円、きくらげ、高菜、紅生姜で豚骨ラーメンをイメージした博多焼売260円。4 自家製香味辣油の汁なし担々麺680円。麺とタレをよくからめてから食べるのがお薦め。

焼売3種

4

3



1



2

発酵とスパイスと古酒が織りなす、新感覚中華。

1 酒肴セット3皿1200円より。青パパイヤとコリンキーのソムナム風、平貝のエスニック風カルパッチョ、豚バラ軟骨のトロトロ黒酢煮込み。2 広島竹鶴、埼玉の神亀、鳥取の日置桜など定番の取り扱いに加え、日替わりの冷酒も8種ほどラインナップ。90ml600円～、一合1100円～、量に応じて。ヴィンテージの日本酒は30mlで販売。奈良の花巴(1988年)は920円。

発酵中華と古酒

香味堂 かもしか

薬院大通



“醸し家”として
新たな表現に挑戦!

カウンターをメインに一瀬さん夫妻が切り盛り。酒ディプロマの資格を有する妻の祐華さんが料理に合う日本酒を提案してくれる。



☎090-9375-9822 福岡県福岡市中央区薬院3-7-15 古夢荘B ☎18:00～22:30(L.O.) 金・土曜は～23:30(L.O.) 日曜は17:00～ 休不定休 インスタグラムで確認を 予算4500円～ 現金のみ カウンター8席 テーブル4席 福岡市地下鉄「薬院大通駅」より8分 ●2024年10月リニューアルオープン。ビール(小瓶)550円、日本酒一合1100円～。予約が確実。



鳥取和牛ランプ 炭火焼き

土日祝は15時から
開いています！



イタリアン キュウニイ
KYuNii

薬院大通

美しいイタリアンを自由にアラカルトで



3 ルビー色の肉の断面に大興奮。オープンで火入れた後に炭火でガリッと焼いた赤身肉は旨味が強く、脂がサラリと軽い。4500円。4 ワインはイタリアを中心としたナチュラルワイン。常時6〜7種をグラスで楽しめる。5 國崎シェフ(中央)は京都イタリアンを牽引した「イルギオットーネ」で修業。料理の端々にその遺伝子を感じる。左はシェフの弟・葵さん、右はワイン担当の山田智子さん。3人の愉快的トークも店の強み。

1 シンプルトマトソース キタッラ1500円のソースは、その名の通り、ホールトマトとフレッシュトマトを煮詰めて塩だけで味つけ。モチットとした手打ち生パスタと合わさるとトマトの甘味がさらに際立つ。2 スモークサーモンと洋ナシのサラダ2000円は、深い味わいに驚く。海の塩気にフルーツの甘さが絶妙。

料

理は、見た目も大切だ。色鮮やかな前菜や肉料理が登場したら、それだけで心が躍る。薬院大通に誕生したイタリアン「KYU Nii」の一皿一皿が、まさにそう。美しいのだ。

オーナーシェフの國崎昂志さんの料理は、繊細さと豪快さが共存している。たとえば清らかなサーモンと魚醤を効かせたイクラの前菜は洋梨を隠し味にし、口を含むと塩気と甘味、酸味が上品なハーモニーを奏でる。一つとして欠けたら、こうはいかない。「器に盛る食材には必ず存在理由があります」という、國崎さんの言葉に大きく頷く。

かたや肉料理は、ゴロツと厚切りで登場する。切り分けて肉を食べる喜びを味わってほしいという考えだ。表面は香ばしく、中はしっとりとし、噛みしめるたびに肉の旨味が広がる。味つけと調理法はごくシンプルにをモットーとしているが、炭火で焼くひと手間を惜しまず、香り豊かに仕上げていく。うれしいことに、夜はアラカルトで自由に注文できるというから、腹具合により、パスタだけ、メインだけでもいいのだ。「自分が行きたい店をつくったら、酒場のような気楽な、今のスタイルになりました」。シェフの名前のKYU NiiにYouとiを組み合わせた店名の通り、カウンター越しの会話も楽しく、店と客が一体に！ワインがスルスルと進む、よい夜になる。

文 石出和香子

☎092-406-2582 福岡県福岡市中央区警固1-6-4 KENT-KEGO-B 🕒12:00〜13:30(L.O.) 18:00〜22:00(L.O.) 土日祝は15:00〜22:00(L.O.) 🗓月曜 他に不定休あり 💰予算昼コースのみ4500円 夜コース9000円 アラカルトあり カード可 📍カウンター8席 テーブル4〜6席 🚇福岡市地下鉄「薬院大通駅」より8分 ● 2023年7月開店。グラスワイン900円〜、ボトルワイン5500円〜。ランチはコースのみ。予約が確実。



酒飲みのための
喫茶店、
始めました！

いつ行ってもグッドバイブス！

満面の笑みで迎えてくれる榎原さん。「バスキングコーヒー」を営む夫・圭太さんが手がけたオリジナルブレンドコーヒーもここで飲む。

立ち飲み

酒喫茶 白昼夢

六本松

酒

喫茶——聞き慣れないが、なんともそそる響きの三文字だ。

「昔から喫茶店が大好きなんです。でもあんなにお酒が進みそうなメニューがあるのに飲む雰囲気じゃなくて。飲む喫茶店を作るのが夢でした」という店主の榎原落さん。大名にあるワインバー「黄昏」の店主という顔も持つ彼女の転機は出産だった。ワインバーを今までのように続けるのが難しいと考え、夢を現実のものに変えた。

喫茶とはいっても、榎原さんが立てば、そこは完全なるワイン酒場。「良いのが開いてるよ」と声を弾ませれば、明るい時間からとんとんワインボトルが空いていく。品書きには喫茶店でおなじみのトーストやナポリタンをラインナップ。ただ、どれも榎原さんがアレンジし、酒が進む「アテ仕様」になっている。たとえば六本松の人気ベーカリー「マツパン」のトーストにブルーチーズをのせた一品は、ブルーチーズのクセになる風味に加え、バターのコクがワインを誘う。「黄昏」のようなワインバーだと入りにくい人も多いじゃないですか。ここなら喫茶店感覚でふらりと寄れますしね。ワインに詳しくないという人も「ウェルカム！」と榎原さんとはびきりの笑顔を見せた店を出るとまだ太陽は高く、夢見心地の気分。なんだか足取りも軽い。幸い、夜はまだ始まっていない。

文＝山田祐一郎

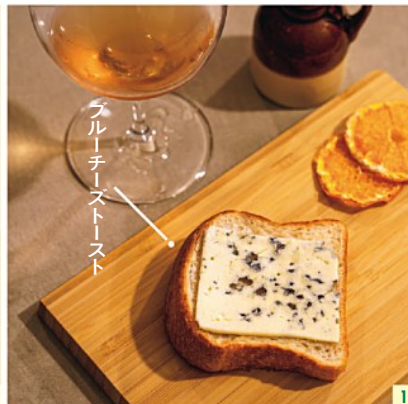
飲み頃は、
今ですよ！



3



2



1

1「これから定番にしたい」というブルーチーズトースト800円。赤、白、どちらにも合う味の深さ。2榎原さんが大好きなジュラ地方の生産者、ジャン・フランソワ・ガヌヴァ、函館のワイナリー「農楽蔵」のノラ・ブランなど、フランスを主軸に柔軟なラインナップ。3グラスは常時10種用意する予定。ボトル注文も可。



☎非公開 福岡県福岡市中央区六本松2-2-13 ☎11:00～18:00(閉店) 不定期で夜営業もあり 営業時間の変更や店休日はInstagramで確認を ㊟不定休 ㊦予算3000円～ カード可 ㊧カウンター3席 スタンディング15人 ㊨福岡市地下鉄「六本松駅」より4分 ●2024年11月開店。コップワイン500円、グラスワイン1000円～。

人気酒場の店主3人が語る、

酒呑み天国、福岡

3〜4軒はしごが、当たり前やけんね



昼呑みお
人気です

やっぱり
ワインが好き

呑むなら
焼き鳥

市村大輔さん
「酒場サークル」大濠公園

いちむら・だいすけ●生産者の思いとともにサーブするナチュラルワイン、昭和スタイルのスイングカランで注ぐ生ビールがウリ。季節の食材を生かした料理と一緒に。

黄 小晃さん
「みんなの黄ちゃん」薬院大通

こう・しょうこう●ナチュラルワイン、純米酒、黒糖焼酎など、客のどんな要望にも応えてくれる酒好きのための楽園。アパートの一室という隠れ家具合もたまらない。

落水研仁さん
「メグスタ」薬院大通ほか

おちみず・けんと●福岡の立ち呑みブームの火付け役とされる「MEGUSTA」を皮切りに福岡、東京に7店舗を展開。店舗により異なる業態で、ファンを飽きさせない。

福岡の「呑み事情」は酒場で聞くのが一番。ならばと、三者三様な立ち呑み酒場の店主に集まっていたいただき、福岡の呑み食いトレンドをざっくりばらんに語ってもらった。福岡って、お酒が近い街？
構成：山田祐一郎 撮影：中西ゆき乃

昼から飲める店、拡大中！

落水 昔から福岡って気の利いた酒場で軽く呑んで、また別の店へ、といううなはしご酒文化がありますよね。

市村 そうそう、フットワークが軽いから、スタートが早くって。普通に昼から呑みに行きますよ。

黄 昼呑みの店自体、どんどん増えますからね。昼酒といえ、私の推しは先駆者、藤崎の「捏製作所」。捏さんの熱燗、今の時季だと特にしみるんです。週末だったら、ちょっと前から立ち呑みの酒場営業をはじめた東比恵の「占部商店」も昼からOK。老舗の鮮魚店なんです、息子さんが料理の修業を積んで戻って来て。気が利いたアテが揃ってて良い感じですよ。

市村 昼からでも気軽に呑める店って結構、身近にあるんですね、福岡は。いやー、お酒が近い街です。

黄 お酒の近さで言うと、ハマっているのが福岡競艇のすぐ近くにある「酒処ひろ」という立ち呑みの店。昼とこるか、「朝呑み」できちゃうのが最高なんです。競艇のある日だけの営業だけど、競艇しない人もウェルカムで。

人間観察も楽しいんだよね。生ビールを呑んでいるのを見ると、あのポイントで勝ったのかな、みたいな。

落水 そんな感じでお酒が近い街だから、必然的に一軒では帰れませんか。

黄&市村 ないないない（笑）。

落水 はしご酒をする時、一軒で一杯、というのでもない。なんだかんだでつつい2、3杯は呑んじゃう。

黄 とことん呑みたい人に開かれた街かな。はしご酒のイベントも人気だし。

酒呑み上級者は郊外へ。 北九州方面に名酒場あり！

落水 福岡市について県外の人たちによく言われるのが、街のコンパクトさ。タクシードでちょっと移動できるくらいのサイズが魅力ですよ。

市村 地下鉄、バスまで使いこなせば、少し離れた店も巡れちゃう。それもあって郊外にボンと名店があったりして、南区若久にある大好きな焼肉店「健康焼肉亀（ススム）」も決してアクセスが良好じゃないんだけど、遠方から通うファンも多いしね。

黄 呑みに行けるエリアがぐんと広がるから、私は結構、JRや西鉄電車



「酒離れが著しい、とニュースで聞きますが、福岡では感じられないな〜」。



「一人だからとか、平日だからとか言わず、呑むときは全力なのがよかね。」

も利用するかな。最近だと、博多を起
点にして北九州方面が気分。

市村 北九州って、まだまだ知られざ
る名店があるんですよ。小倉だとピ
ールスタンド「麦酒STAND1963」さ
んがイチオシ。「サークル」でも採用
しているスینگカランスタイルで注
いでくれる生ビールが格別。注ぎ方で
変わる味を呑み比べてほしい！

黄 スینگカランといえば、黒崎に
ある老舗「ダイマル」も聖地ですよ。
「あようあいつみ」のような老舗店が
あって、良い感じの新店も増えていて、
黒崎で腰を据えて呑むの楽しかったな
あ。あとは北九州方面に向かうなら、
途中の宗像エリアが激アツ！

市村 「こなみ」だよ、間違いない。
うどんの店なんだけど、呑む人にも最
高の店。地元宗像の食材へのリスベク
トが半端なくて。呑める人は呑まない
ともったいない。

黄 本場に昼酒がとことん満喫でき
ちゃう店。近くの温泉施設「やまつば
さ」で「ととのつて」から「こなみ」
に行く流れが、呑んべえ仲間たちに大
好評。あとは「ジェルモリーオ」とい
うナチュラルワインと地元食材が堪能

できるイタリアンの名店もあるから、
昼から夜まで宗像で過ごすのもお薦め。
宗像の隣町、古賀には「ノミヤマ酒販」
もあるし。角打ちで信じられないくら
い良い酒が呑める上に、JR古賀駅か
ら徒歩すぐだから、絶対に寄りたい。

市村 北九州方面の話題になると話
が尽きないなあ。僕、地元ですから。
黄 あと郊外なら筑紫野にあるフラン
スの郷土料理とナチュラルワインの
「KIFF（キフ）」も押さえておきたい。
西鉄電車で天神から30分くらいかな。
それくらいなら全然行っちゃう。

市村 そもそも福岡市内の家賃がど
んと上がって、年々、個性的な店が
生まれにくくなっているように感じて。
落水 そうなると自ずと郊外に良店
が出てくる流れになりますよね。

黄 ところで最近、どこによく行きま
すか。私は「おぼあちゃん系」が多
く。70代以上の店主がやっているよう
なおぼんざいのお店とかなんですが。
あとは「鳥焼肉」。渡辺通にある鳥焼
肉専門店の「名門」にちよくちよく通
っています。卓上の七輪で自分の好き
なように焼けて、気楽で良いんです。

市村 あの辺は「裏天神」というのか
な、渡辺通の裏通り、立地が良いです
よね。天神地区のと真ん中ではあるけ
ど、落ち着いた雰囲気があるし。

落水 実力店が集まっていますよね。
焼鳥の六三四系、炉端焼きの雷橋系
が密集していて、賑わっている印象。

市村 わが家で最近よく行っているの
は焼肉ですかね。子供がまだ小さいの
もあって、以前と外食のスタイルがガ
ラリと変わって。さつき少し名前を出
した「健康焼肉亀」一択というくらい
通っています。翌日がすっきり迎えら
れる焼肉ってあまりないですよ。奇
跡ですよ。あとは「ホルモン販売&肉
酒場CHOKU」も大好き。もともとが
ホルモン推しの精肉店だから、鮮度が
文句なしなんです。どちらにも共通す
るのが、子連れでも気兼ねなく通える
点ですかね。助かっています。

落水 僕はふと一人で外食しようにか
なというときには焼鳥を選ぶことが多
いですね。予約しないで行きたい派な
ので、ふらりと入りやすい「戦国焼鳥
家康」あたりの戦国系はとても重宝し
ています。いつでも気軽に楽しく呑め
る存在ってありがたいですよ。

市村 「サークル」の近くにある「や
きとりにくしん」も気軽に寄れる焼
鳥店ですよ。今日は焼鳥！という気
分のとき、吸い込まれちゃいます。

黄 最近、ボトルキープできる店の良
さも再確認して。ボトルキープって
特別感あるじゃないですか。大名の
「廻転寿司 富士丸 大名店」はキープで
きて、お鮨もクオリティー高いし、そ
の上、通し営業。とにかく使いやすい。

落水 うちの常連さんにも「富士丸」
は人気ですね。ちょっとつまめる「町
鮎」って、良いですよ。僕は鮎なら、
レタス巻が有名な「おかめ寿司」にち
よくちよく行っていました。あとは平
尾の「寿司味処 河童」も好み。アッ
トホームな雰囲気にも惹かれるんです。

市村 福岡って町鮎、実は多いんです
よね。いろんなシチュエーションにハ
マるし、大事に守っていききたい文化。

酒呑みに優しい町、福岡

落水 話は変わりますが、福岡市内
の飲食店、結構「フリー素材」がある
んですよ。お店の方が心意気で用意
してくださっている薬味とか漬物とか、
そういう品々をそう呼んでいるんです
が、うどん店のねぎや天かす、ラーメ
ン店のからし高菜、そういったもので
いかに酒をもう一杯呑むか、みたいな。

黄 フリー素材を見つけたら、酒呑み
としての自分の力量を試されている気
がして、頭がフル稼働しちゃいます。

市村 朝まで呑んでも、24時間営業の
うどん・居酒屋「ウエスト」という受
け皿がありますから。福岡は呑む人に
優しい。そんな結論で良いですか（笑）。



「酒場は人と人、酒を繋ぐ
場。コミュニケーション力
もつくり、行くべし。」



鮮度抜群の博多前鰯に満たされる

町鰯の 楽しみ方

福岡市は多くの飲食店がひしめき合っているが、
ぜひ行ってほしいのが鰯だ。

海が近くにあり、市場には新鮮な魚があふれ返っている。

街を歩くとあちらこちらに、好きなネタを自由に楽しめる

魅力的な町鰯があることに気づくはず。

思いっつくままに扉を開け、福岡の鰯を味わい尽くそう。

文＝弓削聞平 撮影＝草野清一郎



天神で50年。玄界灘の魚で握る
端正な一貫に、家族の絆が見える

見た目が美しいヤリイカ(時価)は松笠に飾り切りしてサッと湯引きする。口の中で広がる甘さがたまらない。



気軽に食べて、
飲んでください！

1

2

3

4

1. つけ場に立つのは二代目の上田裕二さん(右)と兄の潤一さん。ショーケースには、仕入れた魚がずらりと並ぶ。
2. 対馬産の穴子は軽く炙った後にキリッとしたツメを。ふわりと溶ける柔らかさ。3. 脂ののった長崎の大トロはなめらかな舌ざわり。4. つまみは鯨刺し(約2000円)。青唐辛子入りの醤油で。脂の旨味と甘味が際立つ。

寿し処 うえ田

天神南

商業施設や飲食店が連なる天神南の路地裏。風にたなびく麻暖簾が目印だ。二代目・上田裕二さんの父がこの地に店を構えて50年、魚は毎朝、柳橋連合市場で仕入れ、店は昼と夜、開ける。手間と時間を惜しまず仕事をする姿勢と技は父から学び、教えを守って握っている。小ぶりで凛とした鰯は、客の好みと腹具合を見極めて、酢飯の大きさを変えるという。さりげない心遣いを至る所に感じる店だ。

昔ながらの町鰯で、
自由に食べるのが楽しい

ここところ福岡は旅行者が俄然増えています。元来、観光地ではないので、福岡を経由して長崎、熊本、大分といった観光地に行くというポジションだったはずなのに、昨今は「おいしいものを食べる」という目的で福岡を訪れる人が急増しています。そうして福岡に「食」を求めて来る人の楽しみの一つが鰯といっているでしょう。もつ鍋やラーメンももちろん食べますが、特に九州外、あるいは海外から来る客で鰯を求めている人は多いようです。

福岡の鰯事情を少しだけ。元々、福岡の人たちは東京の鰯の価格を異次元の出来事のような気持ちで聞いていたのですが、初めて福岡版のミシュランガイドが発行された10年ほど前から、福岡も、鰯の価格がじわじわと上がってきました。併行して、それまではまだまだ少なかった「おまかせコースのみ」というスタイルも増えてきて、新しくできる鰯店は「高価格」「おまかせコース」「要予約」という状況になってきました。

そうなると思うと聞こえてくるのは「好きなネタを好きな順番で食べたい」とか、「食べたいと思ったその日に行きたい」とか「居酒屋感覚で気軽に食べたい」といった、昔ながらの町鰯を欲する声でした。星が付くような鰯店に出かけ



“くしだ前わさび稲荷” 200円は煮汁がジュワッ! わさびの辛味が際立つ。



叩いた海老みそを酢飯にのせた車海老 800円は、濃厚な旨味と甘さが印象的。



松笠に飾り切りしたヤリイカ(時価)はサクッと歯切れがよく、驚くほど甘い。



豆鯔500円は一貫で背と腹両方の味が楽しめる。ねぎと生姜がアクセント。

鮓 ゆき正

櫛田神社前

博多の守り神である櫛田神社の正面で、念願の店を開いた店主・岩下正志郎さん。確かな目で選んだ魚を名店の技で握る鮓は、口に入れるとホロホロとほどける旨さだ。日々「ゆき正」らしい鮓を模索し、酢飯や醤油の配合をその日によって替えるという。鮓の味だけでなく、岩下さんのゆるいトークも客の心を離さない。新鮮な魚を握る博多前ならぬ、サービス精神旺盛の櫛田前で、唯一無二の存在。

白身、サバ、イカ。そして、上質な海苔で巻く、海苔ものを

福岡の代表的な漁場といえば玄界灘。魚は野菜や肉に比べて地域により獲れる魚種が違いますので、福岡に来たからにはここで獲れる上質なネタをぜひ食べてください。特に白身、青ものは、季節に応じたよいものを口にする事ができます。個人的な好みを言うと、私はサバに目がなく、ぜひとも生、炙りなど、いろいろなサバを堪能してほしいです。あとはイカもはずせません。福岡のお隣、佐賀県の呼子にはイカの活き造りが有名ですが、福岡にも同じ漁場のものが揚がりますので新鮮なものです。それから対馬の穴子もぜひ。店による調理の違いが明確に出るおもしろさもありますが、多くはふつ

溝上雄一さん(右端)とベテランの船職人。
つけ場で3人が仕事をする姿は圧巻だ。
客との一体感が楽しく、笑顔が絶えない。

地元の客で賑わう店は、
シャコ、カワハギ、活けダコなど
個性あふれる魚のオンパレード



1



2



3



4

1. 博多名物ごまざば880円。ブリッとした新鮮な鯖と胡麻醤油の調和が見事。2. 姪浜の漁師から直接仕入れている、生シャコの刺身2尾780円は「福ずし」の名物。トゥルンとして甘味が強い。3. カワハギの握り330円は、肝を酢飯にのせている。4. 鯖の焼き鯖は、まず焼き魚のようにそのまま味わい、残りを酢飯で楽しむ。

福ずし

西新

店主・溝上雄一さんの父が「普段使いで、気楽に食べられる鯖」を掲げて開いた店は、地元客だけでなく、飲食店関係者にも愛されている。目を引くのがメニューの多さ。和食の料理人だった先代は一品料理にも力を入れ、名物が生まれた。なかでも生シャコの刺身と活けダコの踊り刺は常連客が必ず頼むという。新しい仕入れ先を開拓するなど、昨今の物価高にもかかわらず、懐に優しい価格。客に貢献する姿勢に頭が下がる。

くらほくほくの煮穴子を出してくださるでしょう。鯖ではありませんが、穴子の刺身があればこれもマストです。そしてもう一つ忘れてはならないのが軍艦、細巻き、手巻きといった海苔もの。福岡の場合、海苔は有明海の上質なものを使っている店が多いので、これも押さえておきたいところです。もちろん、これら以外にもおいしいネタはたくさんありますから、お店の方と話をしながら食べていくのも町鯖の楽しみ。高級店と違って、店の空気もアットホームで、先述のガイドブックに載っている店もけっこうな確率で店内にテレビがあります。そんな気さくな雰囲気なのか、「きょうはどのネタがおすすですか」と聞いたりして、それが気に入ったら同じものをもう1貫頼んでみたりしてもよいと思います。そんなことができるのもおまかせコースではない町鯖ならではです。ただし、プロ野球でホークスについてネガティブな話をするのはやめておいた方が無難ですよ。店主はもちろん、周りのお客のなかに熱烈なホークスファンがいらっしゃる確率はまあまあ高いですから。

ゆげ・ぶんべい●福岡在住の編集者。福岡のグルメ雑誌『pepi』、『ソフニエ』、『ウェブメディア』、『UMAGA』を創刊し編集長を務める。『福岡気軽で楽しい町の寿司屋』などを編集・出版。

☎092-822-0330 福岡県福岡市早良区西新5-15-28 New8西新 🕒17:30~24:00(L.O.)
🗓月曜 📞予算5000円~8000円 カード可 📍カウンター11席 座敷14席 📍福岡市地下鉄「西新駅」より8分 ●1975年12月開店。おまかせ花にぎり3300円、一貫150円~。要予約。

ここでしか味わえない一皿がある。

福岡の本物

星の数ほどの店がある福岡。そのなかでも、食材と真摯に向き合い、おいしさを追求し、その道を究めた主人がいて、多くの客から愛され、そして大切にされている店がある。本物——この言葉にふさわしい三つの店の物語。



肉にまつわる物語を舌で読むような焼肉体験が待つ。手前の都萬牛のサーロインはわさびと天日塩で舌鼓を。100g3300円〜。

健康焼肉 亀

ススム

高宮

健康×焼肉が成り立つ奇跡。
極上の日常はここにある。

遠

くに行くなら、その土地の特別なものでなく、地元の人々が普段から食している、日々の中に溶け込んだ食べ物に触れたい。「健康焼肉」を標榜するこの店には、そんな日常が、それも極上のそれがあった。

店主の甲斐裕樹さんが創業時の17年前から追求しているのが、体が喜ぶ焼肉だ。肉は自分の足を使って関係性を築き上げて仕入れた九州産の和牛を筆頭に、熊本、地鶏・天草大王、宗像の放牧で育てられた豚を出す。それらの肉に合わせるタレも創業当時から天然醸造の醤油をベースにした無化調に決める。米は自らも栽培に携わった無農薬・無肥料のものだけを厳選し、野菜はできる限り無農薬・無肥料栽培品を。「自分が心から食べたいものだけを集めたら、自然とこうなった、という感じですね」と甲斐さんはからりと笑う。食材は徹底的に吟味する一方で、肩肘張らずに、カジュアルに楽しんでほしいという思いから、調理は卓上の七輪でお客の自由気ままに。だからだろう、食いしん坊ほど、「亀」の底なしの魅力にハマる。日々の食事において、自然と体に良いほうを選ぶように、流行など関係なく、この店を選び続ける。今では酒類も自然派に。「きっかけ



3



2



4



1

1. 手前から、感動的な脂の甘味を携えた宗像放牧豚のとんかつ1518円。鮮度の良さが見てとれる色艶のいいミノ1738円。濃い肉の味わいの中にフレッシュ感を見出せるハラミ2178円。2. オリーブオイルを塗ってから炭火で仕上げる焼き野菜1078円。3. 締めには名物の塩おにぎり440円。炭火で軽く炙ったパリパリの海苔(成清海苔店)がうれしい。4. 甲斐さんと妻の紀子さん。塩おにぎりは紀子さんの担当。

は季節のつくねと燗酒の店『捏製作所』の菅原夫妻との出会いですね。飲み疲れしない〃生酛のどぶ〃をはじめ、日本酒は純米酒が主体になり、油をさらっと切ってくれる燗酒を推すようになりまして。その後、ワインもおのずとナチュラルなものを置くようになったんです。

卓上のメニューに加え、厨房側の壁に本日のお薦めが書かれていた。鮮度がものをいうハツ、センマイ、ミノなどのホルモン、カイノミといった特選部位もあり、実に悩ましい。この日の主役に据えたのは宮崎産・都萬牛のサーロイン。霜降りを追いつめな健康的な飼育方法によって育まれた赤身主体の黒毛和牛だと聞き、期待は高まる。いざ口に運ぶと、とんとん体が喜び、ふつつつと内側から元気が漲ってくるのを実感した。食べ終えた後に残ったのは清々しさ。肉をたらふく食べたとは思えない心地よい余韻にしばらく浸っていたかった。焼肉を通じて生産者の人柄にも触れた気がして、心までじんわりと温かい。近くにないって通う。一度、ここに来れば、そんな気持ちになる。

文 山田祐一郎 撮影 草野清一郎



☎092-542-0829 福岡県福岡市南区若久6-8-24 営17:00~21:00(L.O.) 休不定休 インスタグラムで確認を 予算7000円〜 現金のみ ④テーブル6席 座敷16席 ⑤西鉄「高宮駅」より西鉄バス「若久停留所」下車3分 ●2007年6月開店。生ビール605円、日本酒グラス880円〜、ボトルワイン5000円〜。要予約。



特上中華そば1000円。程よい弾力と艶のある細麺がスープをまとい心地よく喉を通り抜け、隙のない旨味がどっしりとした余韻を残す。印象深い一杯。

繊細にだしの旨味を構築したスープと
個性的な自家製麺のすごい一杯。

麺道 はなもこし

薬院大通



麺の種類は4種。中華そば用の熟成細麺とライ麦麺、太めの生バスタ風、そして食べた後の追加麺、いわゆる替え玉専用の麺は極細で仕込む。



デュラム小麦配合の噛みごたえある麺で、生パスタ風という新たな試み。国産牛スジカレーをかけたインディアン1000円(昼のみ)。



中井系中華そば900円。自家製薬味をたらしした“つけ玉子”のオプションで、香味油のニュアンスが加わり、味わいに変化。

ラーメン

ラーメンは自由。その気付きから、
麺の道に放たれた男がいる。「麺

道はなにもこし」の店主・廣畑典大さんだ。以前は居酒屋をしており、柱のメニューとして始めた麺づくりで専門店となるまでに。すごい一杯を目指すあまり、このメニューは極めて流動的だ。スープに応じ、自家製麺の小麦の配合、製法、幅や厚み、熟成度を調整。逆に小麦の印象を立たせた麺には、だしの旨味の構築に神経を尖らせる。要はバランスだ。なじむことが肝でスープと麺のどちらも主役として共存する独自の路線を突き進んでいるのだ。

看板メニューである2種の中華そばを例に挙げよう。「特上中華そば」は圧倒的なインパクトを与える一杯だ。国産若鶏や豚骨に加え、羅臼昆布、鯖節、本枯節など複数の素材からバランス良くだしをとり、素材感を抑えた一つの塊として旨味を抽出。「何の味かわからないが、とにかく旨い!」と純粹な感動がわき立つ。スープになじむよう香りを控えた熟成細麺を使用し、喉ごしの先には恍惚が待っている。

一方、「中井系中華そば」は、たおやかな心持ちで挑みたい、大人なテイスト。香味油を使用しないことが最大の特徴だ。あっさりとしたスープに

スンと粉を感じさせるため、ライ麦を練り込んだ麺を生み出した。この歯ざわり、何かに似ている。「そうだ、十割蕎麦だ!」ここまでのストーリーを思い描き、まんまとそのリアクションを見せると、廣畑さんはニヤリと笑う。そしてこの繊細な構築は日々の進化から、突然廃版になることも。以前出されていたパンチある「濃厚鶏そば」や肉まみれの「肉宇宙」などファンが多かった一品が、店主の「年齢的に脂強めはきつい」との理由で、あっさり幕を閉じるのだ(時折、限定復活)。

その分、新たなメニューも加わり、今はパスタのようなムチツとした太麺が登場している。聞けば、新作が生まれる際にヒントとなっているのは、幼少の頃の思い出、大好きなグルメ漫画の一コマ、大多数の国民が知るジャンクな味、旅先で出会った美味しいもの……。独特の感性で麺に落とし込める要素を嗅ぎ分ける。

彼にとって麺道はいばらの道、いや獣道ではないだろうか。料理人と一言でくれない、本能でつくる人だからこの道は彼にしか進めない。そんなことを、麺を吸りながら考えた。

文＝生野朋子 撮影＝水崎浩志



4



3



2



1

1. 麺によって5種ほどの小麦をブレンドし、製麺機で自家製麺を仕込む。粉と水を混ぜ合わせた塊をのぼして麺帯に。2. のぼした麺の厚みを計る。「自動で案につくれるかと思ったら、結局つきっきりよ」と腰をさすりながら。3. 完成した生地。この後、それぞれ決まった幅で麺切り。麺は一部通信販売を行なっている。4. 「本当はちゃんと儲けて、いいソファに座りたいんよ」。そんな言葉と裏腹に、採算度外視の食材と手間をしっかりとけてしまう廣畑さん。



☎なし 福岡県福岡市中央区薬院2-4-35 ☎11:45~13:30(閉店) 19:00~20:30(閉店) 休水曜 木曜 日曜 ¥ 予算昼1300円~ 夜2000円~ 現金のみ カウンター6席 福岡市地下鉄「薬院大通駅」より3分 ●2011年 10月、麺専門店に。2名以内で来訪を。火曜に麺を仕込み、通販している。https://hanamokoshi.thebase.in



完食すると客から「コキンヌ山に登頂」と呼ばれる野菜がたっぷりのサラダ1980円。14種の野菜が使われ、ローストした胡桃がアクセント。食べると元気になる。

コキンヌ

西新

野菜とワイン、これだけでいい。
震えるほどの感動が静かに押し寄せる。



フランス・ロワール地方の造り手、ルメール・フルニエのレ・バレ2003。きれいな酸味が特徴の上品な味。



4

1. 昼のコースの前菜は自慢の野菜サラダから。オイルをまぶしたレモンの皮と搾り汁、塩、胡椒で味をつけ、野菜の持ち味を最大限に引き出している。2. “かぶのスープ”は、力強さがありながら、体にしみ入るやさしさ。裏漉しして残った野菜の繊維を乾かして添えている。3. “シュクルート”のソーセージとベーコンは自家製。香ばしく焼かれた鶏肉と肉汁がしみたじゃがいもが美味。4. いつも笑顔の瀬戸利之シェフ。2024年10月に開店20周年を迎えた。



3



1



2

山

がやってきた。野菜の山が。食べると甘い、苦い、酸っぱい、シャキッ……。グリーンリーフ、大根、

トマト、にんじんなど、野菜の個性がそれぞれ主張している。ドレッシングにレシビはなく、その日の野菜に合わせて塩、赤ワインビネガー、胡椒などで味をつけている。オイルは極力使わない。茎の部分を留れば青い香りがパインと広がり、ワインを一口。目をひいて余韻を楽しんでいると、「いつもは20種類くらい入れるけど、今日は野菜が少なく14種類」と瀬戸利之シェフが申し訳なさそうに伝えてきた。

野菜づくりを始めて約15年。「コキヌヌ」といえば野菜」の方程式が定着したが、それまで野菜づくりの経験はなかったという。そもそも瀬戸さんの料理人人生の発点はパティシエで、修業時代に一本のワインと出会ってから人生が変わったのだ。ルメール・フルニエの「レ・パレ」。「今までに味わったことのない大地のエネルギーと、じわじわ体に入り込む旨味に、本当に驚きました」。

それからナチュラルワインの美味しさにのめり込み、その魅力を客に伝えるため、パティシエからシェフへと舵をきる。料理の知識も経験もないが、みんながやりたくてもできないことをやれば強みになると考え、出した答え

が「野菜づくり」だった。いったん決めたらとことんやるのが瀬戸さんの流儀だ。早朝に畑仕事をして店に戻り、ランチの準備をする。その後はディナー。帰宅する頃には24時を回っている。夏場は朝でも暑いから、深夜に畑へ向かう。暗闇での作業は不審者と疑われ、警察に職務質問をされたこともあるとか。同業者からは「いつ寝ているのかわからない」と言われ、「ショートスリーパー」なんて2時間も寝れば十分」と笑う。実家の糸島の良質な土地に無農薬でつくる野菜。訪れる客に腹一杯野菜を食べて、ナチュラルワインを楽しんでほしい、ただそれだけだった。

野菜の美味しさに注目が集まるが、実は、調理の技も目を見張るものがある。肉料理の火入れや塩加減など、針の穴に糸を通すようなギリギリを攻める。かぶのスープは2時間30分も煮詰めて、甘味と旨味を引き出す。過度に手を加えないが、美味しさのためなら手間と時間を惜しまない。そしてピカピカに磨き抜かれた厨房と屈託のない瀬戸さんの笑顔。店のそこから幸せオーラがあふれている。

誰もが一度訪れるとファンになるこの店は、多くの人に大切にされ、さらに輝きを放つ。まさに福岡の至宝だ。

文＝石出和香子 撮影＝神林環



☎092-846-8410 福岡県福岡市早良区祖原3-4 ☎12:00～13:00(L.O.) 18:00～21:00(L.O.) ⑥日曜 ¥予算はコースのみ2750円 夜1万円～ 現金のみ ⑦カウンター7席 テーブル10席 ⑧福岡市地下鉄「西新駅」より5分 ●2005年10月開店。グラスワイン880円～。要予約。

福岡土産。 ご飯が進みすぎる

成清海苔店

秋芽一番摘 焼きのり

とにかく味が濃い。分厚くサクサクッと軽快な歯ごたえとなめらかな口溶け。一度食べたらほかの海苔が食べられなくなるほどだ。おいしさの理由を「成清海苔店」代表の成清忠さんに尋ねると、ひとえに生産する血垣開漁業協同組合の努力の賜物と言う。海苔の芽は柔らかいうちに摘み、旨味を逃さないように水洗いをする。それを短く裁断して厚めにすることで、旨味の塊のような海苔が生まれる。採算度外視のこの工程はやりたくてもできない、まさに奇跡の一枚。塩にぎりに巻いてかぶりつくのが最高！

●1177円(全形10枚)／福岡県福岡市中央区天神2-11-1 福岡PARCOの本館5階「ナチュ村パルコ店」など／0944-75-6400



サクサクッ
濃厚な旨味！



ピリ辛
ジューシー！

取材で出会った掘り出し物を紹介。奇跡の海苔、人気カレー店の新商品、明太子の進化系缶詰あり。自分への土産に買って、そして白飯を用意して、もう少しだけ旅の余韻に浸ろう！
文＝石出和香子 撮影＝三浦英絵

ふくや

めんツナかんかん



福岡と言えば「明太子」。ただ生もののゆえ、持ち運びを考えると手土産には……。そこで明太子メーカー「味の明太子ふくや」が缶詰を考案。しかもツナという、ありそうでなかったパートナーを見つけ、最強タッグとなった。ツナは、最高級とされる国産のビンナガマグロを使用し、柔らかく口当たりがいいのが特徴。明太子を漬け込んだピリ辛の調味液が合わさると、ご飯はもちろん、パスタやサラダとも好相性。誕生から約10年、すでに福岡土産の定番として君臨している。

●330円／ふくや直営店舗や福岡空港、JR博多駅土産物店など／0120-86-2981(ふくや受注センター)

キョトク

ダメヤ 職人仕込みの チキンキーマカレー

豚骨ラーメンのイメージが強い福岡だが、スパイスカレー店も続々と誕生。その中の一軒、行列のできる店「ダメヤ」店主監修のレトルトカレーは、本格的なスパイスカレーが楽しめる、福岡在住のライターやカメラマンからの支持を得る。新登場した「チキンキーマカレー」は、国産の鶏肉を使用し、それに合う十数種類のスパイスを挽いて配合。高級感漂うスパイスの香りと程よい刺激で、ご飯が進む！額に汗しながら食べたい。

●1166円(一人前)／福岡空港国内線旅客ターミナルビル3階「HIGHTIDE STORE FUKUOKA AIRPORT」など／092-533-5377



程よい辛さと
スパイス感！





九州のうまいもの

特別広告企画



温泉地や雄大な大自然の観光スポットが点在する九州には、旅の魅力がたくさん詰まっています。山の稜線を眺めながら、心地よい列車の揺れに身を委ねる鉄道旅。さらには、九州が誇る本格芋焼酎と郷土料理に舌鼓を打ち、旅を満喫する福岡の夜。たった1泊2日でも明日への活力がきつと漲ってくる、そんな九州へ出かけませんか。



博多・由布院を結ぶ

「或る列車」で味わう 感動の食・時・おもてなし



柔らかく煮込んだ牛肉が
口の中でとろける!

写真は秋メニューの肉料理“鹿児島県黒毛牛と秋の根菜のビーフシチュー”。現在は冬メニューが始まっている。



左/食事はフリードリンク付きで楽しめる。スープに合わせて、白ワインを。中上/前菜の“長崎県五島うどんと大分県フルーツトマト、佐賀県赤ウニと熊本県車エビのカクテル仕立て、福岡県糸島の柚子胡椒の香り”。同下/スイーツの“福岡県ブドウのクラフティとブドウのサラダ、ヨーグルトジェラートとともに”。上/ミニスイーツにも、福岡県の柿、熊本県の和栗、佐賀県の黒いちじくがふんだんに使われている。

九州の旅の醍醐味は、何と言っても個性豊かな列車によるところが大きい。週末からの3日、博多と由布院を結ぶ「或る列車」もまた、優雅な鉄道旅にふさわしいおもてなしと極上の食事が味わえる豪華列車だ。

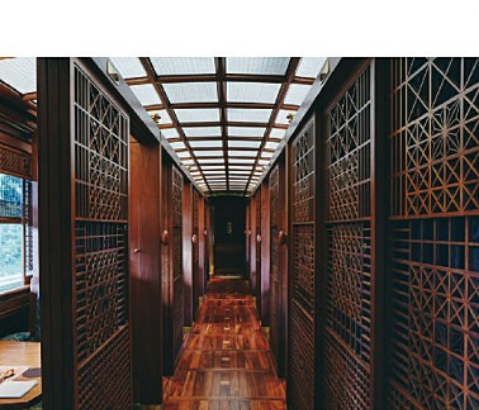
明治から100年の時を超えて蘇った「或る列車」は、当時、日本で最も豪華な設備を備えていた「幻」の客車と言われる。その期待を裏切らない、金と黒を基調とした唐草模様をあしらった2両の列車を、ホームで見たとときのワクワク感といったら!

席に着くと程なくして、ウエルカムドリンクのスパークリングワインと完熟みかんジュースが運ばれてくる。飲み物はもちろん、料理に使われる食材のほとんどは九州産。器やグラスにも波佐見焼、肥前びーとろ、長崎ガラスなどが用いられており、居ながらにし



非日常の空間を
体験してください!

乗車口では専任の客室乗務員
がにこやかに出迎えてくれる。



右／「ななつ星 in 九州」でも使われている、装飾性のある格（ごう）天井。明るくロマンチックな設えの中に、クラシカルな木の温もりが感じられる1号車。可動式の日除け戸など、至る所に施された組子が美しい。左上／落ち着いたウォールナットの組子に囲まれたコンパートメント（個室）が並ぶ2号車も人気。同下／料理の仕上げは車内で専属シェフが担当。丁寧で繊細な盛りつけに唸る。



100年の時を超えて実現！ 1/1モデルの列車の完成

「或る列車」とは、1906（明治39）年に当時の九州鉄道（現・JR九州）が米国・ブリル社に発注したものの、国教化により活躍する機会がなかった豪華客車「九州鉄道ブリル客車（通称・或る列車）」がモデル。鉄道をこよなく愛し、世界的な鉄道模型の神様と言われた故・原信太郎氏が、自身のスケッチを基に模型を制作。「原鉄道模型博物館」副館長・原健人氏の協力により、100年の時を超えて現代に蘇った。デザイン・設計は、「ななつ星 in 九州」のデザイナーである水戸岡鋭治＋ドーンデザイン研究所が手がけた。



車内には原信太郎氏がスケッチを基に、7年の月日をかけて制作したという、精巧な模型が飾られている。



監修 「NARISAWA」
成澤由浩さん

成澤シェフは1969年生まれ。日本の食文化を守り、次世代へと繋ぐべく、日々、新しい発信をし続けている。



幻の豪華列車「或る列車」

「或る列車」は博多～由布院を、毎週土曜、日曜、月曜の3日間、一日1往復（午前便：博多発、午後便：由布院発）で運行している。予約は「或る列車」専用ホームページより受け付け中。

て九州の食文化の粋を体験できるのだ。一番の愉しみは、この列車のためだけに用意された、季節替わりのオリジナルメニューである。監修を手がけるのは、世界でも評価の高いレストラン「NARISAWA」オーナーシェフの成澤由浩さん。クイノベーター（革新料理人）として、自然環境をテーマにした料理で知られる成澤シェフが、九州各地の生産者の元を訪れ、旬の食材を厳選しているというだけあって、列車の中とは思えないクオリティーの高さに驚かされる。

博多からの日帰りや一泊旅行なら「ゆふいんの森」に乗り込んで、由布院を満喫。帰路は「或る列車」でゆっくり食事とお酒を楽しむのも素敵だ。

それにしても「或る列車」とは、何と旅心をそそる名前だろう。豪華な設え、おいしい食事、細やかなサービスが融合して、心地よく過ぎる至福の時間。九州がもっと好きになりそうだ。



福岡名物と一緒に飲みたい！

芳醇な香りとキレの良さが 料理を引き立てる「黒霧島」

味がしみたかわ焼きに、
炭酸割りが進む！



とりかわ みつます 天神店

福岡県福岡市中央区今泉 2-4-23

☎092-753-8885

🕒17:00～23:30 (L.O.)

🗓年末年始



上/ガーリックパウダーをつけてもおいしい「ぐる皮」は一本165円。「黒霧島」の炭酸割りと一緒に味わえば、どちらもお代わり必至。左/お通しのキャベツ、やわやわの生つくね2本462円、口にとろける豚バラナンコツ一本220円も美味。

地元民が愛してやまないという、福岡名物の焼鳥、かわ焼きを初めて食べた。聞けば、店ごとにタレの味つけや製法が少しずつ異なるため、人それぞれに最良の店があるのだそう。

ここ「とりかわみつます」の「ぐる皮」は、竹串にぐるぐる巻いた鶏皮を、何度も下焼きしてタレに漬けること6日間。余分な脂が滴り落ちて、すっかりスリムになった鶏皮にはタレがたっぷりしみ込み、濃厚な旨味がぎゅっと凝縮している。焼きたてを噛みしめれば、表面はカリッと香ばしく、身はむっちりジュシー。堪らず、シユワツと喉ごしのいい酒が欲しくなる。

案ずるなかれ、ここは九州である。食中酒にぴったりの宮崎・霧島酒造の本格芋焼酎「黒霧島」の炭酸割りがあるではないか。黒麹仕込みの「黒霧島」は、トロツとした甘味と、キリツとし

一人で20本の
“ぐる皮”を食べる方
もいますよ！

「週末には300～400本もの“ぐる皮”が出ます」と、店長の上原健人さん。





旨味の濃い
ごまさばには
ロックが好相性！



福岡のごまさばは
鮮度がピカイチです！



海鮮居酒屋 はじめの一步

福岡県福岡市博多区博多駅前 3-7-15

☎092-471-1850

◎11:30～13:30 (L.O.)

17:00～23:00 (L.O.)

㊿ 年末年始



「お薦めは何と言っても、ごまさば。生鯖は対馬漁港の組合の人と協力して、一年中切らせないようにしています」と二代目社長の田中龍一さん。毎晩、飲むのはもっぱら芋焼酎で、「黒霧島」の炭酸割りが大のお気に入り。



上／人気ナンバーワンの胡麻をたっぷりふりかけた博多の郷土料理「ごまさば」(3人前) 3608円。芳醇で品のある芋の香りが心地よく、後口のいい「黒霧島」のロックが、ごまさばのおいしさをグッと引き立ててくれる。左／しっとりリジューシーな「自家製明太子」880円。右／ほっくり柔らか。味がしみた「里芋唐揚げ」770円。



呼び直送の「いか活き造り」3500円～。残ったゲソなどは、好みでバター焼きや塩焼き、天ぷらにしてくれる。

霧島酒造 年末年始感謝キャンペーン 実施中



応募・有効レシート期間：
2024年12月2日(月)0:00
～2025年1月31日(金)23:
59。期間中に霧島酒造の本
格焼酎を購入したレシート
でLINEから応募すると、宮
崎牛シャトーブリアンヒレス
ステーキほか、豪華賞品が抽選
で総計1180名に当たります。
詳細は右記二次元コードから。



呼子直送「いか活き造り」の繊細な味わいにも、切り昆布やりんごで調味したという自家製明太子にも、気持ちよく寄り添ってくれる「黒霧島」の懐の深さよ。炭酸割りやオンザロック、お湯割りまで、さまざまな飲み方で楽しめるのもありがたい。食中酒として、これほど頼もしい相棒はあるまい。

「ごまさば」である。鮮度抜群の脂がのった天然の生鯖を覆う、たっぷりの胡麻とねぎ、甘めのタレの旨さに唸り、また「黒霧島」に手が伸びる。ここは料理の味を最大限に引き立てる、キリッとした後口のロックでいこう。

食の絶滅危惧種 第四十七回

百年使い継がれる、
深遠なる旨味

新島の 「くさや」

決して絶えてほしくない全国の伝統食材を
都道府県ごとに一つずつ紹介してきたこの連載、
最終回は東京都・新島の「くさや」である。
塩が貴重だった江戸時代、干物づくりで魚を漬けた
塩水を捨てずに、繰り返し魚を漬けたのがルーツ。
百年を超えて使い継がれてきたくさや液は、
えもいわれぬ深く複雑な旨味を生み出し続けている。

文〓瀬川 慧 撮影〓砺波周平

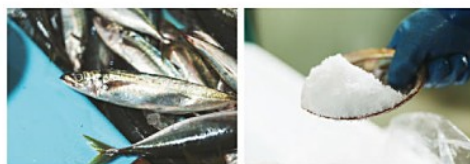
＊この連載は、先人たちの知恵が詰まった伝統食材や技法が決して途絶えてしまうことのないように、その存在や価値をお伝えする企画です。

青ムロアジをさばいて、 くさや液に漬ける



1「池太商店」のスタッフ総出で魚をおろす。左から社長の池村遼太さん、妹の大沼芽依さん、母の池村潤子さん、スタッフの浅沼ふみ子さん、父の池村健一さん。2手早くエラと内臓を取り除いて、頭ごと腹開きにする。まな板に開いている丸い穴から下のバケツに内臓などを落とす仕組み。3魚をザルごと水に入れて左右に揺すり、水洗いする。4大中小にサイズ分けして、くさや液に漬け込む。大きさにより、液の塩分濃度を調節。くさや液は加工場の地下タンクに貯蔵されており、電動ポンプで漬け込みタンクに注ぎ入れる。百年物のくさや液は茶色がかった灰褐色で、ねっとりと粘度がある。

くさやの材料は、魚と塩のみ



メインの青ムロアジは脂が適度にのり身が引き締まっている。2023年から、追い足する塩の半分を新島産(P114参照)に替えたら「味の角が取れたような気がします」。

くさやにする魚の
メインは、青ムロアジ。
熟練の技で手早く開いて洗い、
地下のタンクから汲んだ
くさや液に、一晚漬ける。

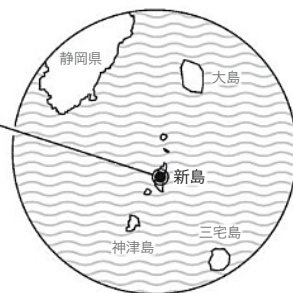
「くさや」との遭遇は、新宿駅近くにあった居酒屋だ。その独特のにおいが店内に漂うと、別の客もつられたように注文し、ふっくら焼けた未知なる干物を旨そうに食べては、盃を傾けていた。好奇心に駆られ、恐る恐る口にしたらそれは、想像していたよりも遥かに濃厚で複雑な旨味があり、燗酒に減法合った。約40年前のそのとき初めて、くさやが優れた発酵食品だということを知ったのである。

くさやの故郷は伊豆諸島、なかでも新島がルーツといわれる。300年前の江戸時代、稲作ができない新島では、年貢として米の代わりに塩を幕府へ納めていた。とはいえ塩は、島の人にとっても、青魚の干物づくりに欠かせな



新島村（東京都）

都心から150km、伊豆諸島の中ほどに位置し、人口約2000人。富士見峠からは中心地の本村全域や式根島が望める。



液から出して 整え、乾燥させる

魚をくさや液に漬けて一晩置いたタンクは、液の表面にボコボコと気泡が湧いて魚が浮き、発酵していることが目でわかる。魚を取り出して洗い、乾燥室へ。2日干せば、ツヤのある美しいくさやが完成。



1 翌日、タンクの表面はボコボコ発酵していた。魚を網でザルに取り出す。バケツに汲んだ水の中ですすぎ、さらに2回水洗いする。最初のバケツにはくさや液がたっぷり溶け出しているため、地下タンクに戻し入れる。2 網に並べ、一枚一枚丁寧に点検、表面の毛羽立ちなどをなでて整える。3 ラックに入れる。4 2階にある乾燥室に運び、20℃で1～2日、冷風乾燥。5 作業が終わり、くさや液を戻した地下タンクは再び満杯に。6 干し上がったくさやは鮭色で照りがある。池太商店のお薦めは、2日間干した“中干し”。適度な柔らかさで、くさや本来のおいしさが楽しめるという。



2日干すと
なんと表情のある
“中干し”に

い貴重なもの。そこで考えたのが、魚を漬けた塩水を捨てずに何度も繰り返し利用することだった。

長年使い続けた塩水は、魚肉やそのエキスが混ざって自然発酵し、やがて強烈なおいとともに独特の風味を醸し出す“くさや液”に。新鮮な魚を漬け込めば、魚のタンパク質が微生物の働きによって分解されて旨味が凝縮。特別な風味をもつ、くさやが誕生する。

「くさやの風味は、魚を漬けて込むくさや液で決まります。100年以上大切に守られてきたくさや液には、スーパースター並みの微生物が20種類以上棲息しているといわれていて、栄養価が高く、抗菌作用に優れています」

そう話すのは、新島でくさやを製造販売する「池太商店」の四代目・池村遼太さんだ。大正時代に100軒近くあった製造元も、昭和の初め頃には50軒になり、池村さんが後を継いだ20年前には12軒に減少。現在、島でくさや製造を手がけているのは、池太商店を含めて4軒。そのうち3軒が、新島水産加工協同組合が30年ほど前に建てた共同加工場「くさやの里」で製造を行っている。

「製造元が減ったのは後継者不足もありますが、世の中にはほかにおいしい



右／共同加工場「くさやの里」には、森繁久彌氏の句が刻まれた碑がある。左／池太商店は家族中心の経営。

弱火で焼き、 一口大にほぐして皿へ

焼くときは、弱火でゆっくり。
少し冷ましたら
中骨を除いて、一口大に
食べやすくほぐす。
島焼酎が進みます！



くさは皮側7割、身側3割くらいの割合で、弱火でゆっくり焼くのがコツ。火が入るにつれて身側の表面がぶくっと膨らんでくる。脂が程よくのった魚は透明感があり、ほぐしやすいという。

／ 滋味を噛みしめれば
思わず頬がゆるむ ／



焼くときのおいしさは多少強烈でも、じっくり焼いた旨さは格別。八丈島や大島産より味の濃い新島のくさやには、島焼酎がよく合う。噛むほどにあふれ出る滋味がたまらない。

くさやのほぐし方



くさは普通の干物より硬いので、箸でつつくのではなく、一口大にほぐして食べるのが一般的。1まず、頭を折って取る。2身を半分に割り、皮をむく。皮は基本的に食べない。3中骨のところからさらに半分に割り、中骨をきれいに外す。好みで、血合いも外す。「血合いは血合いでおいしい」と池村さん。子供が食べる場合は小骨も取る。4身の筋目に沿って、一口大にほぐして皿に盛りつける。

ものがたくさんありますからね。くさは嗜好品ですから、もともと万人好みでないことはわかっています。それに、焼くときに独特のにおいが発生するため、くさを焼ける環境は限られてきています。それでも、根強い愛好家はいるため、あらかじめ焼いてあるくさやの瓶詰や真空パックのスティックなど、そのまま食べられる加工品の売り上げが最近伸びているという。

魚のメインは脂が

適度にのった青ムロアジ。ほかにトビウオやムロアジ、マジ、イワシなども使う。青ムロアジは九州・枕崎産が全体の9割ほどで、1割が伊豆産。9月～10月は新島産も使うが、小ぶりで脂が少なくおろすのにも手間がかかり、今は1%ほどに留まる。



くさが大好きな娘の彩ちゃん7歳と花ちゃん5歳。

聞けば、昔はこの家にも自家製のくさや液があったそうだ。いわば、糠床のようなもので、嫁入り道具として嫁ぎ先に持っていくこともあったとか。「微生物が生き続けているくさや液は、定期的に魚を漬けないと、菌が死んでしまいます。だから仕込みの間隔が長く空く際は魚の切り身を入れるなどして状態をキープします。漬け続けることが何よりも大事なんです」。液が減ってきたら、新しい塩と水をこまめに足す。池太商店では、こうして100年

くさをを知る

明日葉とくさやのマヨ和えに、くさやピザ……、食べやすくも、個性を生かした家庭料理

素焼きが一般的なくさやだが、島ではさまざまな食べ方で楽しまれている。「池太商店」の池村遼太さんの妻・咲さんに、家庭のくさや料理を教えてもらった。新島名産の明日葉を使



池村家の家庭料理より、明日葉とくさやのマヨネーズ和えと、くさやピザ。明日葉もチーズも味が明確でくさやの存在感に負けていない。

った「明日葉とくさやのマヨネーズ和え」は、ゆでた明日葉とほぐしたくさやをマヨネーズ、胡麻油で和えたもの。まろやかな味わいに箸が進む。

う「くさやピザ」は、市販のピザ生地にガリックマヨネーズを塗り、玉ねぎスライス、コーン、ほぐしたくさや、ピザ用チーズをのせて焼いたもの。仕上げに散らした島特産の磯海苔の風味が、何ともオツ。発酵食品のチーズとくさやの相性のよさに驚く一品だ。

くさは最高です！



都内出身の池村咲さん。今は、くさが大好き。

手軽に4店食べ比べ！



食べ比べセット1150円は、新島港船客待合所で購入可能。

新島産くさや4店の食べ比べセットもあり

新島のくさや製造は現在、池太商店以外に「菊孫商店」「丸五商店」「吉山商店」の計4軒。焼いたくさを真空パックにしたスティックは、スナック感覚で手軽に食べられる人気商品だが、全4店のくさやのセットもあり、楽しめる。

島に待望の塩づくり職人誕生！
「くさや塩」は旨味の濃さがすごい

10年前に先輩に誘われて新島に移住し、現在、居酒屋「サンシャイン」を営む齊木佑介さんは、コロナ禍に何か新しいことに挑戦しようという決意。長年、島で途絶えていた製塩業に着目し、2023年に塩づくりを始めた。齊木さんのつくる「しおさいの塩」は純白で、



上／手づくりの工房で、汲み上げた海水を薪釜で何日もかけてゆっくり煮詰め、塩をつくっている齊木佑介さん。



右／旨味マックスのくさや塩(非売品)。「サンシャイン」のポテトで味わえる。左／「しおさいの塩」50g 550円。

ここで買えます！

地元産魚の小ぶりなくさや。



いけた池太商店

約100年前の昭和初期からくさをづくり、販売してきた。くさは、青むろあじ(中干し)一枚540円、地元青むろ一袋1080円、とびうお一枚756円、青ムロ味付瓶入り(120g)1080円など。HPから取り寄せも可能。東京都新島町本村6-3-3 ☎04992-5-0118



もの間、大切にくさや液を守ってきた。共同加工場「くさやの里」の地下タンクに眠るくさや液は、まさに家宝にほかならない。

「子供の頃、いつも焼いたくさをラップにくるんでポケットに入れて、おやつ代わりに食べていました。毎年、小学校でくさやについての授業をするんですが、みんな『おいしい、おいしい』と喜んで食べます。そんな話を池村さんに聞いてみると娘の彩ちゃんと花ちゃんがやってきて、卓上に焼いてほぐしてあったくさにうれしそうに手を伸ばして口に入れた。そうか、この島で育った彼女たちにとって、毎日食べているくさは、まさにソウルフード。大好きなおやつなのだ。

塩を節約する知恵と工夫が生んだ、塩に類をみない発酵食品の「くさや」は、代々大切に守り続けてきた製法を担う若き後継者たちとその深い旨味を愛するファンがいる限り、未来を紡ぐ。

これまでに掲載した 46都道府県の 「絶滅危惧食材」たち

1 静岡県御前崎市
鰯の本枯節



一本釣りの生の鰯を原料に、「手火山式」という手法で直火で燻し、カビつけと天日干しを5回繰り返す。半年かけてつくり上げる本物の鰯節。
2017年9月号

5 岐阜県川辺町
原木椎茸



太陽と土のエネルギーをためた原木に種菌を植え、環境整備を十分施して成長を促す。かぐわしく遅い椎茸は、森と人との素晴らしい合作だ。
2018年1月号

2 滋賀県水口町
かんぴょう



歌川広重の「東海道五十三次」の水口宿にも描かれている伝統食材「水口かんぴょう」。夏の強い日射しと風で乾かし、無漂白で仕上げた滋味。
2017年10月号

6 福井県若狭町
獅子柚子



直径20cm、平均重量800gのビッグサイズ。黄色くゴツい皮に包まれた果肉は香りも味も穏やか。地元では厚いワタを生かした砂糖菓子が定番。
2018年2月号

9 兵庫県南あわじ市
灰干しわかめ



渦潮にもまれて育った天然わかめに、生のまま灰をまぶし天日干しに。江戸時代より鳴門に伝わる手法。戻せば冴えた緑色で歯ごたえシャッキリ。
2018年5月号

12 島根県見戸町
谷わさび



中国山地のしんと深い山間で、2年がかりで育てるわさび。度重なる水害により昭和の後半に衰退したが、伝統の溪流式わさび田が復活した。
2018年8月号

3 北海道三笠市・茅室町
八列とうきび



長さ30cm以上で大粒の実が8列。明治から昭和初期には北海道一の栽培品種だったが、現在の栽培は数人のみ。実は硬く、噛むほどに味が出る。
2017年11月号

7 佐賀県佐賀市
アサクサ種海苔



有明海は、国産海苔の半分以上を占める大産地。栽培しやすいスナビ種が主だが、より美味な海苔を求めてアサクサ種の栽培に挑んだ男がいた。
2018年3月号

10 香川県さぬき市
いかなご醤油



秋田のしょっつる、能登のいしりと並ぶ「日本三大魚醤」。いかなごの漁獲量激減で昭和30年代に一時途絶えたが、日本料理店主の熱意で復活。
2018年6月号

13 奈良県奈良市
奈良漬



瓜なら最低3年半、長いものは15年以上。粕に6回漬け替えて塩分と水分を徹底的に抜いた奈良漬は漆黒で艶やか、奥深く豊かな衝撃の滋味。
2018年9月号

4 和歌山県有田川町
完熟山椒



初夏に出回る青い実山椒はおなじみだが、秋まで樹上で完熟した山椒は珍しい。風味は穏やかでも、鮮烈さは健在。記憶に残る大人テイスト。
2017年12月号

8 山形県朝日町
凍み餅



搗いたうるち米を四角く成形し、寒風にさらすこと1カ月。油で揚げ、甘じょっぱい味のおやつに。シャリシャリした不思議食感に魅了される。
2018年4月号

11 福島県会津若松市
にしんの山椒漬



海のない会津で貴重なタンパク源として愛されてきた身欠にしん。山椒の葉と漬け込む郷土料理には、専用の角形陶器「にしん鉢」を使う。
2018年7月号

14 富山県朝日町
バタバタ茶



大勢で車座になり、熱い発酵茶を各々が茶笥で勢よく泡立て、おしゃべりしながら何回も飲む。室町時代から続く和やかなお茶会スタイル。
2018年10月号



27 石川 白山市
ふぐの子ぬか漬

猛毒があるふぐの卵巣が、ぬかと麹に漬け込むことで、えもいわれぬ珍味に昇華。石川県だけに許された、禁断の手法。発酵の神秘に恐れ入る。
2020年8月号



23 群馬 高山村
高山きゅうり

ずんぐりと大きく、淡い色が特徴の伝承野菜。標高600mで育ち、昼夜の温度差が味を深くする。歯ごたえがあり、煮ても炒めても揚げ物でも。
2019年10月号



19 長崎 雲仙市
雲仙こぶ高菜

高菜といえば漬物が一般的だが、この高菜は生食も旨い。全体にピリッと辛いが、こぶの部分は甘く、シャクシャクの食感が痛快でクセになる。
2019年4月号



15 埼玉 日高市
金胡麻

日々の食卓に欠かせない存在ながら自給率0.1%弱の胡麻。脱穀や選別にとってもない労力のかかる胡麻栽培に、21歳から挑戦した女性がいた。
2018年11月号



28 愛知 大府市
愛知縮緬南瓜

直径30cmの扁平形、ゴツゴツの表面。「あいちの伝統野菜」35品目の中で圧倒的な存在感。水分が多く甘味控えめ、姿に反して奥ゆかしい味わい。
2020年10月号



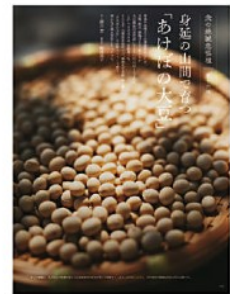
24 新潟 阿賀町
鬼ぐるみ

小ぶりで強靱な殻を持ち、身は少ないが独特のコクがある日本古来種。阿賀町では冬場の貴重な油分として、ほとんど自家用に消費されてきた。
2019年12月号



20 京都 舞鶴市
佐波賀だいこん

万願寺唐辛子の故郷・舞鶴にもう一つ、大切な京野菜あり。栽培に半年かかり、抜くのは大仕事。味わいもビッグな大根が平成の終わりに復活。
2019年5月号



16 山梨 身延町
あけぼの大豆

極晩生で超大粒、濃厚な味わいが楽しめる在来大豆。町を挙げて優良な種子を確保し、味噌、豆腐、湯葉、きな粉などさまざまな名産品が誕生。
2018年12月号



29 栃木 鹿沼市
和玉こんにゃく

在来種「和玉」はこんにゃく芋生産量の1%以下。皮ごとすりおろす「生ずり」で、凝固剤は昔ながらの「灰汁」。三拍子揃ったやさしい逸品。
2020年12月号



25 長野 木曽町
すんき

世界でも珍しい、塩を使わない驚異の発酵食。赤かぶの茎と葉を漬けたすんきは独特の酸味があり、味噌汁や蕎麦に入れるなど欠かせない存在。
2020年2月号



21 熊本 熊本市
水前寺のり

きれいな淡水にのみ棲息し、ふよふよと水面を浮遊する藻。懐石料理などに珍重されたが、今は昔。魅了された男たちが復活と保存に熱く挑む。
2019年6月号



17 福岡 上毛町
川底柿

12軒のみが栽培する、4本の縦溝が入った柿。口が麻痺するほど渋いが、ドライアイスで渋抜きすると、目を見張るほど甘くて魅惑的な柿に変身。
2019年1月号



30 千葉 匝瑺市
大浦ごぼう

長さ60cm〜1m。太くて中が空洞のごぼうを育てるのは匝瑺市大浦地区の農家5軒のみ。すべて成田山新勝寺に奉納され参詣者の膳に供される。
2021年2月号



26 大阪 門真市
門真れんこん

繁華街・梅田から東へ10km。昭和の高度経済成長期、伝統野菜のれんこん畑は急速に団地や宅地に変貌したが、今改めて復活への動きがある。
2020年4月号



22 岩手 洋野町
天然ホヤ

全身に70kgもの装備をつけ、海底を走るようにして天然ホヤを採る種子(たねい)独特の「南部もぐり」漁。この漁を続けるのは、兄弟二人のみ。
2019年8月号



18 宮城 石巻市
焼きハゼ

宮城県北部の正月雑煮に欠かせない、焼きハゼ。串に刺して薪火で焼き、葉を編んで吊るし1週間ほど燻すことで、独特の芳しさと風味をまとう。
2019年2月号



43 広島 尾道市
でべら

厳寒期の寒風にさらされ1週間、カラカラに干されたでべらは、ひなびた香りと上品で風雅な味わい。尾道の冬の風物詩も今や製造は一軒のみ。
2024年4月号



39 茨城 天下野町
凍みこんにやく

田んぼ一面に広がるのは3万枚のこんにやく。厳寒期に一日何度も水を撒き、凍ったり溶けたりを1カ月繰り返してできる、味しみ抜群の逸品。
2023年4月号



35 岡山 津山市
干し肉

山陽と山陰を結ぶ交通の要衝で、古くから牛の市が開かれていた津山。近隣の地域にも類を見ない独特の牛肉文化があり、その代表が干し肉だ。
2022年6月号



31 愛媛 新居浜市
いずみや

ふっくらと炊いたおからを、酢べしたコノシロで巻いた郷土料理。米が貴重だった時代に酢飯をおからで代用、祝いに欠かせぬ存在だった。
2021年6月号



44 鹿児島 加計呂麻島
きび酢

さとうきびの搾り汁と水からつくるきび酢は、昔からの島の特産物。酢酸菌などは添加せず、大気中の天然菌の作用でできる。独特の淡い酸味。
2024年6月号



40 大分 佐伯市
ごまだし

漁師町に伝わる“スゴ腕”自然派調味料ごまだし。魚の身をほぐし、たっぷりの胡麻と、醤油や味醂を合わせたペーストで、うどんと相性抜群。
2023年6月号



36 山口 萩市
夏みかん

食べやすく種やかな甘夏が多い昨今、昔ながらの酸っぱい夏みかんは貴重。萩では、深い味の夏みかん(ナツダイダイ)が大切に守り続けられる。
2022年8月号



32 秋田 山内地区
山内になじん

長さ30cmのスマートな姿。旧山内村に伝わるになじんは、香り高く味わい濃く、身質も硬くて遅い。平成の中頃から種子を復活させて栽培。
2021年12月号



45 神奈川 小田原市
杉田梅

その梅干しは大きくて、とびきり酸っぱい。が、食べると元気がわいて、梅の力を再認識する。小田原の曾我梅林にひっそりと残る貴重な杉田梅。
2024年8月号



41 青森 つがる市
すしこ

津軽地方に伝わる、もち米を主原料にした甘酸っぱい漬物。赤じそやきゅうりなど夏野菜が入り、なんとも爽やか。夏の体に活を入れてくれる。
2023年8月号



37 鳥取 八頭町
ホンモロコ

京都など関西で重宝されるホンモロコ。琵琶湖産が激減した20年前、鳥取の中山間地の休耕田を利用して、養殖に乗り出した大学の先生がいた。
2022年12月号



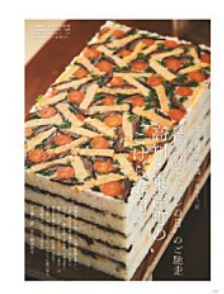
33 宮崎 田野町
やぐら大根

毎年12月～1月、田野町の畑のあちこちに三角形の巨大なやぐらが出現。無数の大根が吊るされ、太陽と風に2週間さらされて干し大根に。壮観。
2022年2月号



46 沖縄 北中城村
イラブー汁

滋養強壮に効く究極の食材として沖縄で伝えられてきたイラブー(ウミヘビ)。その名店の、驚愕の手間と時間をかけた仕込み工程を詳細公開。
2024年10月号



42 高知 東洋町
こけら寿司

郷土寿司の宝庫・高知県にあって、鮮やかさでは群を抜く。決め手はたっぷり使う柚子果汁と、彩り鮮やかな具。今も昔もハレの日のご馳走だ。
2024年2月号



38 徳島 祖谷地区
そば米雑炊

日本三大秘境の一つ、祖谷。急峻な地形で米はとれず、蕎麦の実を加工した“そば米”や雑穀が主食だった。そば米雑炊のルーツは平家の落人。
2023年2月号



34 三重 鳥羽市
ケノリ

年が明けると地元の人は「生育が気になりソワソワする」という鳥羽の早春の風物詩。毛髪のように繊細で、ほの苦い独特の風味が人を魅了する。
2022年4月号



今回もおいしい料理と飲み物を囲んで大いに盛り上がった、dancyu食いしん坊倶楽部パーティー。食いしん坊パワ―は日本を笑顔にするを合言葉に集まったメンバーたちの声や、パーティーで役立つヒントが盛りだくさん。さあ、パーティーの季節の到来です！



おいしいパーティー

特別広告企画

特集



2019年に始まったdancyuの読者組織「食いしん坊倶楽部」。昨年に引き続き、食べることが大好きな倶楽部メンバー150名がパーティー会場に大集合。たくさんのおいしい料理とお酒とともに、「食」の話題で大いに盛り上がった。

今年もカンパイ!



食いしん坊の熱気で、今年も大盛況!

2024年11月1日、dancyu食いしん坊倶楽部パーティー会場である「ANAインターコンチネンタルホテル東京」は、すごい熱気に包まれた。「ようやく来ることができた! そう思うとうれしくて」と、長年の愛読者だという男性が満面の笑みをみせる。

弊誌編集長・藤岡郷子の発声で「乾杯!」の声が会場に響き渡ると、さっそく知り合いを見つけて、グラス片手に盛り上がる人や、お目当てのブースに駆け寄る人も。この日集まったメンバーは150名。年代も職業も実にさまざまだが、とにかく元気でよく飲みよく食べる。ホテル特製の彩り豊かな30種類以上の料理と各種デザート、各地の特産品をはじめとする協賛各社ブースの料理を前に、食談議に花を咲かせ、誰もが目一杯楽しんでるのだ。

「協賛の皆さまの努力の結晶である商品を引き立てられるように調理しました」と、同ホテルのバンケットシェフの関谷崇さんが胸を張るだけあって、汁物や鍋、アヒージョ、鯛のマリネ、しゃぶしゃぶ、ステーキ、海藻を使ったスイーツまで、アイデアを凝らした新作料理が目白押し。さらには各地のめずらしい郷土料理や調味料も加わって会場の盛り上がりは最高潮に。

以前も読者パーティーに参加したこ

とがあると言う女性は、「そのときもとても楽しくて、おいしいものをいっぱい食べました。そこで知り合った人たちとSNSのグループをつくって、店を教え合ったり、情報を共有したりしています。『dancyuでまた会おうね!』が合言葉なんです」と、うれしいコメントを寄せてくれた。

パーティーをはじめ、これまで数々の弊誌のイベントを通して仲良くなったという、dancyu食いしん坊倶楽部メンバー同士の熱い交流は、世の中に幸せな食いしん坊の笑顔を増やす、大いなるパワーとなっているようだ。

ANAインターコンチネンタルホテル東京



日本のおもてなしの心が生きた上質なホスピタリティと国際水準のサービスが調和したインターナショナルホテルとして評価されている「ANAインターコンチネンタルホテル東京」(客室844室)。12のレストラン&バーでは東京の美味が体験できる。
●東京都港区赤坂1-12-33
☎03-3505-1111(代)
<https://anaintercontinental-tokyo.jp>



海藻の新しいおいしさに目覚める！

「わかめ」と「もずく」の 新たな美味を発見！

わかめの食感が心地よい



2層のコンソメフランと丸採りわかめ、 カラスミのアクセントと共に

2層のチキンコンソメのフラン（茶碗蒸し）は、下からわかめ入りの層、フランのみの層。さらに上からコンソメが流し込まれる。フランのなめらかな食感とわかめの肉厚な弾力が好対照で、わかめの磯の香りを生かすコンソメのさっぱりした風味もいい。からすみも良き味わいのアクセントに。

わかめの産地として有名な岩手県の三陸沿岸。リアス式海岸の近海は水深が深く、親潮と黒潮がぶつかり合う環境は良質なわかめを育てる。特に旬の春先〜初夏に採れるわかめは、海の实りそのもの。濃厚な磯の香りとみずみずしい食感、噛むと肉厚でプリッとした弾力もいい。

わかめは流通のために、一般的に塩蔵で出荷される。採れたてを味わえるのは、いわば地元の特権だ。そこで、その味を全国の家でも楽しめるようにとの思いが込められた商品が、理研ビタミン「三陸産丸採りわかめ」。水揚げ後すぐに湯通ししたら急速凍結し、わかめ本来の食感、味を封じ込める。

風味を生かすべく、ANAインターコンチネンタルホテル東京の中村貴明シェフが考えたのは、わかめとコンソメ



採ってすぐの
わかめの
歯ごたえは格別！

「丸採りわかめ」の鮮やかな緑色が映え、わかめ本来のみずみずしい食感が楽しめるフランは、素材のポテンシャルの高さが光っていた。「美ら海もずく」の新感覚スイーツには思わず歓声が！



磯の香りを生かした 南国風スイーツ

美ら海もずくと ココナッツパンナコッタ カラメルソース

材料(5~6個分)

●ココナッツパンナコッタ

ココナッツミルク … 100g
牛乳 … 100g
生クリーム … 50g
グラニュー糖 … 20g
粉ゼラチン … 2g

●カラメルソース

グラニュー糖 … 50g
湯 … 大さじ 2 弱
バニラエッセンス … 少々
もずく … 30g
ナタデココ … 30g

つくり方

- 1 牛乳を温め沸騰したら、グラニュー糖と粉ゼラチンを混ぜ合わせたものを加えて溶かす。
- 2 生クリーム、ココナッツミルクを加え、器に等分に流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- 3 グラニュー糖を鍋に入れ中火で熱し、鍋を優しく揺らしながらグラニュー糖を溶かす。カラメル色になるまで優しく揺らし続け、火を止めてから湯を少しずつ加えて混ぜる。
- 4 3にバニラエッセンスを加えてカラメルソースの完成。
- 5 ココナッツパンナコッタにもずくとナタデココを盛りつけ、カラメルソースをかける。

もずくのシャキシャキとした食感に、フィリピン発祥のナタデココのコリッとした舌ざわりが楽しい。ココナッツミルクのkokori深い甘味がそれらの個性をまとめ上げ、カラメルソースのバニラ風味が食欲をそそる。もずくの楽しみ方の新たな可能性を広げる一皿。



もずくの食感を生かし
南国の食材を組み合わせ
甘い一皿にしました！

ANAインターコンチネンタルホテル東京
エグゼクティブベストリーパーシェフ
日吉崇之さん



上/見よ！ この透明感。「三陸産 丸採りわかめ」は、塩蔵ではなく急速凍結されるため、わかめの細胞へのダメージが少なく食感がなめらかだ。下/「そのまま手軽に美ら海もずく」は旬の時期に収穫したもずくを洗浄、塩抜きすることで、一年中その味わいが堪能できる。



三陸産 丸採りわかめ／ そのまま手軽に 美ら海もずく

「三陸産 丸採りわかめ」(左)はカットなしの「一本もの」のため、大きく切ってしゃぶしゃぶの具材にするのもお薦め(カット済みのバラ凍結タイプもあり)。「そのまま手軽に美ら海もずく」(右)はよく味がしみるため、野菜や挽き肉と炒めて丼の具にするのもいい。

メのフランにからすみを添えた一品。「トップにブリブリのわかめ、ボトムにわかめを混ぜたフランを忍ばせることで、温度で変わる異なる風味が楽しめます」

一方、沖縄の海の豊穣の証といえ、もずく。旬に水揚げされたそれを洗浄、塩抜きした、理研ビタミンの「そのまま手軽に美ら海もずく」は、解凍したらそのまま使える非常に便利な商品だ。「南国繋がりでもずくはココナッツミルクのパンナコッタにのせて。食感が多彩になり、磯の風味がカラメルなどの風味と相まって、香りも複雑になります」と同ホテルの日吉崇之シェフ。和食での使用が多い、わかめともずく。毎日食べたい食材ゆえ、洋食やデザートに使うなどレパートリーを増やしたい。この二つの料理から、そのヒントを得よう。



発酵が生み出す栄養を余すところなくいただく

「酸味の中に奥深さがある にごり酢」の魅力を経験

酸味が効いた
フランスの家庭料理



大山どりとにごり酢の 「Poulet au Vinaigre」栗と トランペット茸を添えて

今や欧州全域でポピュラーな、フランス・リヨンの郷土料理。「免疫ケア にごり酢」のまろやかな酸味と濃厚な旨味を吸った柔らかくジューシーな大山どりは、顔がほころぶおいしさ。また甘味と旨味の余韻が深く、それだけでワインが進みそうだ。

濁った色の酢が
今後の料理の可能性を
広げていきます



上/「免疫ケア にごり酢」でつくったマヨネーズは、さっぱりとした後味。左/「免疫ケア にごり酢」は酢酸菌を豊富に含んだりんご酢であるため、その液色が濁色に。最近では江戸時代からの老舗の蔵元がにごり酢を復刻販売するなど、注目が高まる。東京の鮓屋では酢飯に用いる職人も。

昨今、さまざまなメディアで目にする「にごり酢」。発酵の過程でアルコールを酢に変える「酢酸菌」が含まれた酢のことを指し、一口飲めば、一般的な酢との違いがよくわかる。旨味が強く、酸味はまろやか。加えて旨味の余韻が長く続くので、「うま酸っぱい」の形容詞が、この酢にはよく似合う。2025年発売予定の「免疫ケア にごり酢」にも酢酸菌が豊富に含まれる。現代の酢は澄んだ液色だが、江戸時代は濁った酢が主流で、その要因が酢酸菌だった。それが今、再び脚光を浴び始めたのは、ひとえに料理人の賛辞による部分も大きい。

『免疫ケア にごり酢』を使ってマリネをすると旨味が加わり、より風味よく仕上がる。また酸味が優しく、酢のツンとくる刺激もほとんどありません。



お酢の常識を
変えます!

免疫を活性化する酢酸菌を含んだ「免疫ケア にごり酢」で調味した煮物に、「色艶もよくて柔らかく仕上がっています。料理だけでなく、そのまま飲んでもおいしい」と女性を中心に称赞の声がしきり。ヘルシーな発酵食品は、会場でも注目の的。



鰯のにごり酢マリネ、 にごり酢のマヨネーズと 春菊のソース

マリネにすることで柔らかくなった鰯は、「免疫ケア にごり酢」がもつ旨味をたっぷりと湛えて、それだけで食べごたえ十分。その鰯のマリネにほろ苦さを添えるのが春菊のビュレで、酸味が爽やかで口当たりがまろやかな「免疫ケア にごり酢」を使ったマヨネーズを加えれば、リッチな味わいに変化する。にんにくと鷹の爪の風味もピリリと効いていて、白ワインが進む一皿だ。



爽やかさと
深い旨味が
同居する

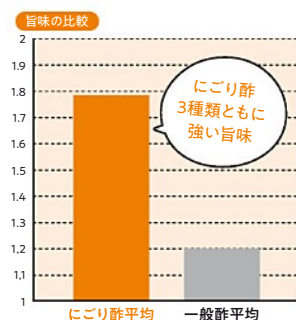
にごり酢の個性を生かし
酸味がまろやかで旨味の
強いマリネをつくりました

ANAインターコンチネンタルホテル東京
コミッサリーキッチンシェフ 増原辰朗さん



にごり酢は一般酢より旨味が強い！

おいしいを構成する基本五味は、甘味、苦味、酸味、旨味、塩味。酢酸菌を含むにごり酢は、それを含まない酢と比べて旨味が強いという科学的な検証結果が、2024年に発表された。ちなみに同じ分析では、にごり酢の甘味の強さ、酸味のまろやかさも実証されている。



「とANAインターコンチネンタルホテル東京の増原辰朗シェフは言う。会場では「にごり酢の味の奥深さに驚いた」と評判に。

一方、「免疫ケア にごり酢」を煮込み料理に使うと、その万能性に目を見張るとか。

「Poulet au Vinaigre」は鶏肉のワインビネガー煮込み。通常はフォン・ド・ヴォーで旨味を足しますが、この酢を使えば、その必要がありません」

シェフが感心する「免疫ケア にごり酢」には、その名の通り、健康な人の免疫を維持する効用がある。参加者からも「にごり酢の旨味と高い効能を知れてよかった」との声が寄せられた。料理の幅を広げるのに加え、ヘルシーな生活ももたらしてくれる「免疫ケア にごり酢」。その奥深い魅力に触れられる日が、心から待ち遠しい。



全国和牛能力共進会で堂々の2連覇!

食べる人を幸せにする 「鹿児島黒牛」の実力



200℃の鉄板の上で香ばしく焼かれた、美しい霜降りの鹿児島黒牛サーロインステーキ。表面はカリッと、中はしっとりと焼き上げた、まるでココのある濃厚な旨味がたまらない。ミディアム、ミディアムレアでその真価を味わいたい。

鹿児島といえば、全国随一の和牛生産量を誇る畜産王国。温暖な気候や清冽な溪流など、豊かな自然に恵まれた環境の中、衛生的な牛舎で生産者の卓越した技術と愛情によって育てられているのが黒毛和種の「鹿児島黒牛」だ。2022年には全国の和牛の能力向上を目指して5年に一度開催される「全国和牛能力共進会」において、全9部門のうち6部門で1位を獲得するとともに、内閣総理大臣賞を受賞。さらに肉牛の部では、最優秀枝肉賞を前大会に続き受賞するという快挙を成し遂げて頂点に立った。まさに真正正銘、日本一おいしい和牛なのである。

ほればれするほど美しい霜降りに目を奪われる鹿児島黒牛は、バランスのとれた肉質と、旨味にあふれるしっとりした味わいが特徴。さすが日本一、

きめ細かな
肉質と旨味が
たまらない

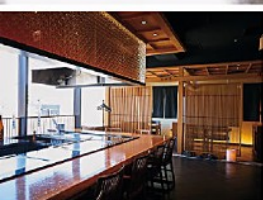


会場中に食欲をそそる圧巻の匂いを漂わせた、日本一の鹿児島黒牛のサーロインとヒレステーキは今年も大人気。その柔らかさとおいしさには誰もが笑顔に。「さっきはわさびと塩で。3回目は甘い九州醤油で食べます」という強者も。





「焼く1時間前に冷蔵庫から出しておき、できるだけ温度変化による急なダメージを肉に与えないようにしています。ご家庭でも、肉の厚みに合わせて常温に戻してから、最初に強火で両面をしっかりと焼き、低温でゆっくり休ませるとしっとりジューシーに仕上がりますよ」と下山料理長。



上/鹿兒島黒牛のサーロインステーキに添えたのは、季節の焼き野菜。お好みで鹿兒島産の塩、甘口醤油、おろしわさび、花良治（けらじ）みかんの皮を使った花良治胡椒をつけて食べる。口いっぱい広がる肉汁はコクがあり、甘くまろやか。鹿兒島の芋焼酎「森伊蔵」のロックが優しく包み込む。左/きめ細かで美しい霜降りの鹿兒島黒牛のサーロイン。あらかじめ常温に戻し、最高の状態で焼く。

鹿兒島
華蓮
銀座店

●東京都中央区銀座 8-8-8 銀座
888ビル9階 ☎03-3572-3153
●11:30～13:30 (L.O.)、
17:30～21:00 (L.O.)
●日曜 祝日 ※個室あり。
昼 2500円～、夜 1万1000円～。

日本一の和牛『鹿兒島黒牛』専門店



JA鹿兒島県経済連の直営店「華蓮 銀座店」では、落ち着いた店内でさまざまな鉄板焼きコース(1万8000円～)をはじめ、せいろ蒸し、しゃぶしゃぶなど、鹿兒島黒牛の粋と贅が心ゆくまで堪能できる。



JA食肉かごしま
お肉屋さん

おいどん鹿兒島
eメール



食べる人を幸せにする力に満ちている。そんな鹿兒島黒牛を東京で味わえるのが、JA鹿兒島県経済連直営のレストラン「鹿兒島華蓮銀座店」だ。シャトーブリアン、ヒレ、サーロインの部位が選べる鉄板焼きステーキ、せいろ蒸し、しゃぶしゃぶなど、多彩な調理法で楽しませてくれる。

「鹿兒島黒牛の一番の特徴は、まろやかな甘味とコクがあって、脂が上品で軽いこと。きめ細かな肉質はバランスに優れていて、お客さまからも『旨味があり、後口が軽やか』という声を多くいただいています」と、下山昭男料理長も胸を張る。

うれしいことに、鹿兒島黒牛は通販サイトからの直接購入も可能なため、家庭でもその味わいを楽しむことができる。さまざまな祝い事、大事な節目のご馳走として喜ばれるに違いない。



だしの風味で酒にも米にも合うアヒージョが即完成

「つゆの素ゴールド」は 洋風アレンジも楽しい!

アヒージョすき焼き

牛肉、しらたき、椎茸、長ねぎ、焼き豆腐につゆの素ゴールド大さじ1½をからめて鍋に盛る。胡麻油(白)、胡麻油を注ぎ、にんにく、赤唐辛子、実山椒をのせて煮る。

たらこと長芋、一口モッツアレラのアヒージョ

鍋にオリーブオイル、にんにく、八角を入れて温め、つゆの素ゴールド大さじ1½をからめた長芋(乱切り)、モッツアレラ、柚子(輪切り)を加えて煮る。仕上げにたらこ、香菜をのせる。油の分量は具材の½の高さまでが目安。

つゆの素があれば、和食の味つけは失敗知らず。しかし、「つゆの素ゴールド」の使い道は和食だけにあらず。実は幅広い料理に応用できる万能さを秘めている。今回はスペインの代表的なバル料理「アヒージョ」でその実力を試してみた。

アヒージョはオリーブオイルとにんにくを入れた鍋で好みの具材を煮込むシンプルな料理だが、「つゆの素ゴールド」をほんの少し加えるだけで印象はガラリと一変。素材の旨味がぐっと引き立ち、酒にも合う濃厚、かつ贅沢な味わいに仕上がった。

「だし本来の質的な旨味とコク、甘味があり、少量で味が決まるだけでなく、さまざまな具材やスパイスをまとう上げる包容力に驚きました」と、今回のメニューを手がけた料理家の久保香菜子さん。日本のだし文化を支える鰹節専門店「にんべん」が、だし本来のおいしさをより追求して開発した自信作で、本醸造有機醤油、北海道産昆布、



「つゆの素ゴールド」を使用した、具だくさんの海鮮アヒージョの奥深い旨味にレシピを尋ねる人多数。焦がしバターのイメージで、海鮮の下味につゆの素をからめる技にびっくり。「家でもやってみます」との声が聞かれた。

香り高い
本枯鰹節の
あとのせも◎



つゆの素ゴールド 白だしゴールド

「つゆの素ゴールド」は本醸造有機醤油、北海道産昆布、国内製造の鰹節など食材を厳選し、だし素材を1.5倍量※にアップ。にんべんの矜持とこだわりが詰まっている。3倍濃縮タイプ。「白だしゴールド」もある。※にんべん「つゆの素」通常品比。



国内製造の鰹節などを厳選。だし素材を1.5倍量(にんべん「つゆの素」通常品比)も配合している。極上のつゆと和・洋・中の食材が織りなすオリジナルアヒージョは、まさに新しい味覚の発見! パーティーの食卓を華やかに彩り、喝采を浴びることに間違いなしである。



青森自慢のにんにくたっぷり餃子、とろろと召し上がれ

後味爽やか「青天の霹靂」、なめらかな食感「はれわたり」



上／青森県産にんにくを粗みじんにし、肉餡にもタレにも入れたにんにくたっぷり餃子。うずらの卵を落とした「長芋とろろ」はご飯にかけて、締め一品にするのもお勧め。中／大きめで粒立ちがよく、粘りとキレのバランスが良いご飯。食べ飽きせず、和洋中華どんなおかずともよく合う。



長芋とにんにくも青森の名産

栽培地は津軽の澄んだ空気と豊かな土壌に恵まれた特定の地域のみ。さらに、厳しい基準をクリアした生産者だけが栽培できる。その並々ならぬ意気込みと真摯な取り組みが、この米の

「名前通り、稲妻に打たれたかのような、鮮烈な印象を残す旨さが自慢です。粘りが少ないので食べ心地が軽く、どんな料理にも合わせやすい」と、青森米本部・事務局長の関谷龍一さんは自信をのぞかせる。

もちもちとした粘りや甘味とは一線を画す、あつさりタイプの銘柄米の雄といえば、青森県が誇るトップブランド米「青天の霹靂」である。土鍋の蓋を開けた瞬間、粒がピンと立つ美しい米にまず目を奪われる。一口味わうと儚くほどけ、さっぱりとした甘さを広げながら、喉元をすりと抜けていく。もう一口と箸が進み、気づけばあつという間に茶碗一杯を平らげている。



青天の霹靂／はれわたり

冷めても程よい硬さを保ち、そのままおいしい「青天の霹靂」(左)はおにぎりやお弁当にもぴったり。粘りが強く、なめらかな食感が楽しめる「はれわたり」(右)は、毎日食べたくなる優しい甘さが人気。今後注目銘柄米だ。



圧倒的な質の高さを生み出している。さまざまな料理との相性の良さにも注目したい。生産量日本一のにんにくをたっぷり使ったパンチのある餃子から、青森県産の長芋を使った優しいとろろまで、どんな味わいとも調和する懐の深さに感服。今年で発売10周年を迎える「青天の霹靂」、その進化し続けるおいしさを、ぜひ堪能あれ。



「青天の霹靂」と「はれわたり」の炊きたてご飯の食べ比べが大好評。「昨年、この会場で食べてファンになって、すぐに購入しました!」といううれしい声も聞かれた。当日は「クリーンライスレディあもり」の2人も来場。

白米だけでもお代わりしたい!





だしを吸ったせんべいが、しみじみ優しい

「八戸せんべい汁」は、 今こそ食べたい郷土料理



ランチの八戸せんべい汁定食 1400 円。せんべい汁用の南部せんべいは小麦粉、塩、水でつくるシンプルなもの、煮込まないと硬くて食べられない。鮭とイクラのミニ親子丼、刺身、小鉢などが付く。夜は単品で 750 円。

地元の名産品が買えるショップも併設。今回の読者パーティーで提供された「金目鯛のせんべい汁」は、ここにある金目鯛の水煮缶 820 円とせんべい汁用のせんべい 320 円があれば自宅で再現可能！ いがめんち 800 円や地酒も人気。



こちらは
おやつ用
南部せんべい



青森県八戸市の「八戸せんべい汁」は、キャベツ、にんじん、ごぼうなどの野菜を煮込んだだしに、名産の南部せんべいを割り入れて煮込んだ伝統食。農林水産省の「農山漁村の郷土料理百選」にも選ばれている。滋味あふれるだしを吸ったせんべいはもっちりとした柔らかな、噛みしめるごとに豊かな旨味を広げる。寒い季節の心と体を優しく温めてくれる、まさに八戸のソウルフードである。

「鶏のだし、醤油味がスタンダードですが、鮭やサバ缶を使ったり、味噌仕立てにしたり。各家庭の味があるんですよ」と、八戸エリアの魅力を発信する交流拠点「8base」(東京・新橋)の女将・高橋泰恵さんは話す。「八戸せんべい汁定食」は同店でも一番人気で、青森シャモロックを使った濃厚なだしと、程よい歯ごたえに煮込んだせんべいが絶妙な相性。想像以上にしっか



八戸都市圏交流プラザ 8base

☎03-6807-5611 東京都千代田区内幸町 1-7-1 日比谷OKUROJI内 H09 ☎11:00~22:00 ☎無休(12/31~1/3は休み)●八戸エリアの旬の食材や地酒が味わえるレストランと、各種土産物が購入できるショップが充実。イベントも定期開催している。https://8base.jp/

りした味わいで、朝ご飯や酒の肴にもぴったりだ。
八戸市内では居酒屋や定食屋など約200軒で、各店自慢のせんべい汁が味わえる。ご当地グルメの祭典「B-1グランプリ」でゴールドグランプリを獲得し、その名は全国に広まったが、まだ未体験の人はぜひ「8base」へ。そして現地にも足を運んでみて！



どこか懐かしい
八戸せんべい汁

寒い季節にぴったりの温かい汁物は、会場でもほっとするご馳走。「8base」で人気のいがめんちも登場し、「そのまま食べてもおいしい。金目鯛の水煮缶入りのせんべい汁に入れてもおいしい！」と大絶賛。





パイナップルを食べて育った希少なアグー豚

「南ぬ豚」のとろける 上質な脂と旨味を堪能！

「南ぬ豚」の脂のおいしさをシンプルに味わえるように、昆布のみでとっただしに肉をくぐらせる。バラ肉の大半を占める脂の融点が低いため、火を通して口に運んだ瞬間からとろけ、噛みしめるたびに旨味がほとばしる。臭みやくどさを伴わない脂ゆえ、締めて雑炊をすれば二度おいしい。



肉の最高峰はAランクの和牛。そんな嗜好をもつ人は多いだろう。あのとろけるような、甘い脂の口溶け。では、もしその口福を豚で実現するとしたら？ 一見、奇想天外に思えるチャレンジを実践するのが、沖縄県石垣島にある、農業生産法人やえやまファーム。希少な沖縄在来アグー豚を血統にもつ「南ぬ豚」は脂の旨さが身上だ。そのおいしさをダイレクトに味わってもらうべく、関谷崇シェフが選択した調理法が「しゃぶしゃぶ」。特筆すべきは、やえやまファームのお薦め部位がロースではなく、バラであること。しかし食べて納得、だしに溶けたバラ肉の脂がジュワッと口で溶け、この上ないおいしさに包まれる。この幸せはAランクと思える、濃厚な脂の旨さと甘味だ。この後にロースというのが、「南ぬ豚」の楽しみ方の正解だろう。また「南ぬ豚」



甘い脂が口の中でとろけます！

当日は、初めて食べる「南ぬ豚」のおいしさに、何度もリピートする人が続出。「豚肉のしゃぶしゃぶで巻いた、せん切り野菜まで甘い！」とその組み合わせに感激。ファーム特製のシークワーサーボン酢、胡麻だれ、ハーブ塩でそのおいしさを楽しんだ。



豚の概念を変えろ。

豚の概念を変えろ。



PAINU
南ぬ豚

父豚が純血アグー種、母豚に西洋豚をもつ「南ぬ豚」は、年間出荷頭数が500頭と非常に希少なブランド豚でもある。やえやまファームは、この希少な「南ぬ豚」を全国へ広げ、肉業界における豚の概念を変えるため、日々奮闘している。公式オンラインショップは右の二次元コードから。



は肉に臭みが少ない。自社のパイナップルジュースをつくる過程ででた搾り滓を発酵させた飼料を食べて、すくすく育つからだ。腸内環境に目を行き届かせて育てられた豚は、これほどまで強く旨味を湛えるのかと感心する。つけだれには同社の「沖縄檸檬が香る生ボン酢」をぜひ。大宜味村産シークワーサー17個分の酸味が、さらに食欲に火をつけてくれることだろう。



飲み過ぎ、食べ過ぎによる胃の不調に

食いしん坊の方お忘れなく！ 食べる前に飲む「ソルマック5」

「ソルマック」といえば、ついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまっ
たときに、お世話になったことがある
人は多いだろう。

生薬配合の液体の健胃清涼剤ソルマ
ックの誕生は1979年。液体(solution)
と胃(stomach)という英語から名付け
られた。効果を期待できる生薬の厳選
に加え、苦味健胃、芳香性健胃といっ
た苦味や香りが胃の働きを助ける作用
にも注目。飲みやすさと効果を両立さ
せるために、苦味と香りのバランスも
重視している。

アルコール好き、食べることが大好
きだが、最近胃の不調を感じることが
多い、という人には、「ソルマック」
がおすすめだ。飲む前や食べる前に服用
するタイプで、すっきりと飲みやすい
プラム風味。生薬のウコンやコウジン
ソウなど五つの成分が効果を発揮す
る。

前日の飲み過ぎや食べ過ぎによる胃
の不快感の改善に効果が期待できる。
連日飲み食いの機会が増えるこれから
の宴会シーズン、ソルマックで胃の
ケアも大切に！



上のラベルが目印の「ソルマック5」。1日1
回1本(50mL)を食前に服用するタイプで、薬
局・薬店、コンビニやスーパーで購入できる。

指定医薬部外品

- 販売名：ソルマック5
- 効能・効果：食べ過ぎ又は飲み過ぎによる胃部
不快感及びはきけ

胃には ソルマック〜♪

飲み過ぎ・食べ過ぎによる、
胃の不調を整える

ソルマック5

飲む前・食べる前に



【販売名】ソルマック5 【効能・効果】食べ過ぎ又は飲み過ぎによる胃部不快感及びはきけ
指定医薬部外品 【用法・用量】成人(15歳以上)、1日1回1本(50mL)を食前に服用して下さい。

TAIHO 大鵬薬品

ズワイガニの最高峰
松葉ガニと越前ガニ

ズワイガニ専門店の

目利き力と

ゆでる技が光る

極上の逸品

「プレミアムズワイガニ
魚政BLACK」

日本海産

茹でもしくは活け 900～1100g ※冷蔵

12月24日までの出荷 3万7800円

12月25日～1月9日の出荷 5万4000円

日本海のズワイガニ(松葉ガニ・越前ガニ)の中でも、京都・丹後「魚政」が厳選する「プレミアムズワイガニ 魚政BLACK」。水揚げした港のタグ付きでの配送。



対馬海峡の海水は日本海固有水と呼ばれ、その海底は餌が豊富な好漁場だ。当然、そこに棲息するズワイガニの身は充実し、みそや卵も脂がのる。さらに、漁場が近く、日帰り操業できることから、蟹が元気な状態で水揚げされる。

京都府京丹後市のズワイガニ専門店「魚政」は活きた蟹しか仕入れない。仕入れ担当の谷次賢也氏がこれまでに目利きした松葉ガニは、60万匹ほど。まさに蟹の甲羅の中を見通せる職人だ。その目利き力によって、独自の厳格な基準で蟹を選別する。

選別した蟹は水温3℃の水槽で何日か飼育することで漁のストレスを癒し、泥を吐かせる。蟹をゆでるのは、兄の谷次郁也氏。ゆでる前に、地下水で活け締めにし、蟹をたわしで隅々まで洗い、ゆでても、臭くなることはない。ゆでの技も絶妙で、蟹みそや内子までも最高の状態に仕上げる。ぜひこの冬は職人技が光る極上の蟹を味わってみていただきたい。

取り寄せ方法のご案内 www.dancyu.com

ダンチュウドットコム

検索

TEL.050-5213-7688

電話でも注文できます。

受付時間10:00～17:00 日祝休み

●価格は税込み、送料別です。



このQRコードをアンドロイド携帯、またはiPhoneのQRコード読み取りソフトで取り込むと、dancyu.comスマートフォン版のTOPページにつながります。

こちらもオススメ！

「セイコガニの甲羅盛り
蟹の宝船」

大サイズ 5個 ※冷凍

12月24日までの出荷 1万8900円

越前ガニ、松葉ガニとはズワイガニの雄で、小さな雌はセイコガニと呼ばれる。食べやすいよう、外子、内子、蟹みそ、蟹身に分け、蟹の甲羅にすべて盛り込んだ贅沢な一品。

見た目も迫力の宝船！



のむよむ

最終回

家飲み派のためのブックガイド
Zeit to Read When Drinking at Home

我がハードボイルドな酒ライフと ハードボイルドな酒の本について

「酒といえば dancyu」様からの原稿のご依頼。となれば何はともあれ、我が酒ライフについて説明しておくべきであろう。

私、酒には特別な思いを抱く者である。

具体的に言うと、とあるきっかけで日本酒の素晴らしさに目覚めて以来、かれこれ20年近く飲む酒の9割は日本酒。好きが高じて日本酒イベントの下働きに駆けつけるほどなので、マニアと言って差し支えないかもしれない。

だが、ここからが少しややこしい。

私は酒について語ることを好まない。何がウマイマズい香りがドーだ喉ごしがドーだ酸がドーだペーリングがドーだ……無論それを語る楽しみはわかるし自分もそんな時代があった。だが今やそんなことはドーでもいい。色々あって便利・効率・競争にまみれた近代生活がイヤになり、みんなもっとテキトーに生きていた（っぽい）江戸時代みたいな生活を始めたところになった。「生きてりゃ正解」というハードルの低い割り切りは最高だ。毎日フツツのものをフツツに食べてりゃ良し。そこに、どんな飯にも寄り添う、飲み疲れしない、場が和む、翌日スッキリな酒があれば間違いなく最高。故に、もっぱら昔ながらの製法で作られた地味な酒を熱く燗をつけ一人

飲む。

我ながらカッコいい。ハードボイルドである。ということ、このたびおすすめする2冊もハードボイルドでいく。

*

ちなみに、いわゆるハードボイルド小説に酒はつきものだが、そのシーンの多くがどうも甘口に思える今日この頃。タフな事件の合間に黙ってグラスを傾けるカッコいい男……って、今の時代に読むとまあまあ恥ずかしい。そもそも酒にカッコいい悪いもない。酒は飲むもの。飲まずにいられないものだ。

それを完膚なきまでに教えてくれるのが『八百万の死にざま』。こんなに「辛い」酒の本はそうないだろう。何しろ主人公はアルコール依存症。犯罪都市ニューヨークの警官だったが犯人を撃とうとした弾が跳ねて無関係の少女を殺して、以来酒が手放せなくなる。職からも家族からも逃げ、安ホテルに住みながら養育費その他を稼ぐため頼まれ仕事を受ける危うい日々の中で、本作では娼婦殺しの犯人を追うがそもそも心



ローレンス・ブロッック
『八百万の死にざま』
(田口俊樹訳、ハヤカワ・ミステリ文庫)

文＝稲垣えみ子

嵐山光三郎
『文人暴食』（新潮文庫）



が虚ろなので仕事に身が入らない。酒の誘惑だけが執拗に追いかけてくる。

故に本作の真の読みどころは、主人公が崩れそうな自分を保つため、進まぬ捜査の合間に辛うじて日々通う断酒者の会合の様相だ。老若男女の依存症患者が語る「酒と私」の告白物語は、どれも私とはかけ離れた境遇の話なのに、どれも自分のことのように思えてくる。大都会の片隅で、人は人を殺したり殺されたり捨てたり捨てられたり裏切ったり裏切られたりしながら、酒を飲み、酒を断とうとする。ああ本当に生きるとはどれほど困難なことか！ その苦しさから自分を救い出してくれるのが酒なのだ。だがその同じ酒が、ある臨界点を境に我らを丸ごと飲み込みこの世の果てまで連れ去ってしまう。そのことが恐ろしくも愛おしい。

酒そのものに良いも悪いもないのである。

ただ一つ言えるのは、もしこの世に酒なかりせば、世界は今よりずっとスマートで安全で平穏で、つまりは我らは今の半分くらいいの喜怒哀楽で肅々と生きてるに違いないってことだ。個人的にそんな世界はくそくらえである。

*

もう一冊は『文人暴食』。放浪と温泉を愛する嵐山光三郎氏が、著名な文人の食癖を通して近代文学史を綴った痛快作である。前作の『文人悪

食』を含め、氏は10年の歳月をかけこの労作を成した。

ありがたくて涙が出る。とにかく文人の食卓はわがままで極端で何度も何度も読んでしまう。中でも私が一番好きなのが「酒仙歌人」として人気の若山牧水の項。

牧水といえは「白玉の歯にしみとほる秋の夜の酒はしづかに飲むべかりけり」。私がこの句を知ったのは新聞記者時代で、説教酒で嫌われていた先輩に教えられた。えーこの人そんな綺麗なセルフイメージなんかいと驚いた。酒飲みが自己を正当化するために使われがちな感情派牧水である。

ところがこの本によれば、牧水は凄まじいアルコール依存症であった。23歳の時に出した寂しきデビュー作が人気となったが故に、その後も歌を詠み続けるため「自らのうちに潜む孤独をつかまえるために酒の力に頼った」のである。

朝昼晩と飲まずにいられず、体を痛め句作も不調に陥り何とか酒を断とうとするがどうしてもやめられず、多額の借金を返すため揮毫の旅に出て大人気の「白玉の……」の句など書きまくって金をもらうがそれもまたイヤでたまらず、ますます酒に溺れた。

旅に出て朝からほろ酔いで花鳥風月を愛でる歌は人々を魅了する。だが「実際には朝から泥酔した汚い中年男が酒の匂いをぶんぶんときせながら山野をうろついていた」。そんなミもフタもない嵐山氏の文章を読むと、私はどんな情けない状況に陥っている時も訳のわからんエネルギーが湧いてくる。人とはどうなったって生きるしかない。先人はみな、飲み、食い、生きた。そうだよ生きればいいんだよ我らも。



いながき・えみこ●元朝日新聞記者、アフロヘアの超節電生活者。好きな酒は日本酒、完全なる燗酒派。「冷酒は苦手、というかはっきり言う」と嫌い。悪酔いするし、お金の味がする(笑)。そもそも日本酒とはお燗して飲む酒です。江戸の人も酒はもちろん燗をつけて飲んでいて……(編集部により後略)」と、燗上がりする酒を愛でる日々。つまみをわざわざつくことはなく

で、玄米飯、汁、漬物を中心とした一汁一菜で飲む。常備酒は「生酛のどぶ」(久保本家酒造)で、まるでご飯のように日常のおかずにあう。果物があるときは、デザート兼つまみにしたくて、常備している酒粕(これも久保本家のやつ)とゆかりで和えて、飲みながら食べる。近著に『一人飲みで生きていく』(朝日出版社)、『家事か地獄か』(マガジンハウス)など。



ハマグリ旨味と塩気で味が決まるスープ。仕上げに黒胡椒をふると、旨味がぐんと際立つ。



料理の発想の源は、名店の一皿や家庭の味、メニューまで、あらゆるところに秘められている。そこで人気和食店「食堂おがわ」の店主・小川真太郎が、よく通う店の料理を単純にこうしたら旨いやろな〜と妄想し、和食の技を使ってつくってみたら……とてつもなく自由で、新しい料理が生まれたのだ。

妄想 最終皿

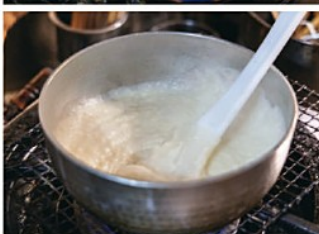
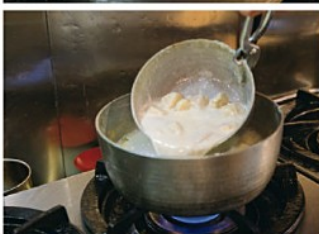
バーニャカウダを

つまんで閃いた

にんにくのクラムチャウダー

新たなにんにくのおいしさを発見しました

かぶは
ハマグリ
の
ゆで汁で煮て、
旨味を吸わせる



粉っぽさが
残らないように
しっかり火を入れる

ハマグリは
旨味と食感を
残すため、
最後に加える

材料 (5人分)

ハマグリ…10個
にんにく…大2玉
かぶ…小2個
牛乳…600ml
生クリーム…100ml
サラダ油…35ml
薄力粉…35g
塩…少々
粗挽き黒胡椒…適量

- 1 ハマグリは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。塩水(約3%)につけ、冷蔵庫に一晚置いて砂抜きをする。
- 2 にんにくはほぐして薄皮をむき、かぶは皮付きのまま葉を約2cm残して切り落とし、8等分に切る。
- 3 鍋ににんにくと牛乳を強火にかけ、沸いたら弱めの中火にして、噴きこぼれないように約1時間煮る。
- 4 別の鍋にハマグリと水1ℓを中火にかけ、ハマグリが口が開いて10秒経ったら火を止めて、取り出す。ゆで汁は残しておく。殻から身ははずして横に半分に切り、水管に溜まった砂をこそいで出して水で洗う。
- 5 4のハマグリゆで汁にかぶを入れて中火にかけ、柔らかく煮る。生クリームと3のにんにくと煮汁を加え、さらに弱火で軽く煮る。
- 6 別の鍋にサラダ油と薄力粉を中火にかけ、ゴムベラで混ぜてなじませる。5の煮汁を少しずつお玉2杯分を加え、柔らかいソースに仕上げる。
- 7 5の鍋に6のソースを加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。食べる直前に4のハマグリを入れる。器に盛り、黒胡椒をたっぷりふる。

バーニャカウダをつくらうと思って、にんにくを牛乳で煮詰めているとき、ちよつとつまんで食べてみたら、ホックホクでめちゃめちゃおいしくてびっくり。にんにくはほぐしてそのまま食べるほうが絶対に旨い！ そのときの感動を思い出しながらつくったのが、このグラムチャウダーです。

大粒のにんにくを、つぶしたり刻んだりせずに、丸のまま使うのが、一番のポイント。具材はハマグリとかぶ、にんにくの3種類で、シンプルにつくりやすい。ハマグリゆで汁でかぶを煮て、牛乳で柔らかく煮たにんにくを加えます。仕上げにクリーミーなソースと合わせて、味はほぼハマグリ塩気決めです。

ハマグリは、ご馳走感がある食材ですが、砂が残っていると、幻滅するじゃないですか。料理屋でこの砂はあつてはならないことなので、対策として水管に残っている砂をこそぎ出し、水洗いします。洗うと旨味が流れてしまふ気がしますが、食べたときにジャリジャリするよりいいですし、旨味はゆで汁にしっかりと残ってますからね。そして火を通しすぎると硬くなるので、食べる直前に鍋に入れます。かぶとにんにくを崩さないようにそろつと混ぜたら完成です。真っ白で素材の見分けがつかませんが、食べるとハマグリはプリツとして、かぶはトロトロ。そして、ぜひ食べてもらいたいののがホックホクのにんにくです。

今回でこの連載は終わりとります。長きにわたり、妄想にお付き合いいただき、ありがとうございます！

※2025年からは、新たな連載「食堂おがわ」の家庭料理が始まります。お楽しみに！



小川真太郎

おがわ・しんたろう 予約の取れない「食堂おがわ」店主。福岡県出身。京都の名割烹「祇園さゝ木」「余志屋」などで修業を積み、2009年開店。明るい人柄と真摯につくる一品料理が人気。何気なく出されるつまみが絶品で、つつい酒が進む。チャーハンやにゅう麺などの締めまで、唸るほどのおいしさである。

Panasonic

シェフの認めた火加減〈匠加熱IH〉^{*}、初搭載。

Wakiya 一笑茶楼
オーナーシェフ

脇屋友詞

賛否両論 店主

笠原将弘

Toshi Yoroizuka
オーナーシェフ

鎧塚俊彦

パナソニック IH クッキングヒーター

加熱位置の自動切替で、均一加熱・焼きムラなし。

詳しくはこちら

煮込み料理の味染みを対流加熱でアシスト。

加熱エリアの拡大で、使える鍋が広がる。

※国内市場200V家庭用IHクッキングヒーターにおいて、1つのインバーターで10個のコイルを制御し、状態に応じた加熱パターンを自動で選択する加熱方式を業界初搭載。(2024年9月20日発売)



Sシリーズ

丸ごと一尾魚も、
火加減調節いらずで、
手間なくおいしく!



ガス火に
戻れない!?

年末年始のもてなしは IHにおまかせ



大きなフライパンでも
餃子の焼きムラなし

温度を一定にキープ。
短時間でカラッと!



パナソニック IH クッキングヒーター S シリーズ

加熱エリアの拡大で、大きなフライパンやオーバルの鍋も使いやすい、ビルトインタイプ。「匠加熱IH」でワンランク上の調理が可能になった。

人気料理家も認める
「匠加熱IH」の実力

パナソニックの新技术「匠加熱IH」搭載のクッキングヒーターを、料理家の大庭英子さんに使ってもらった。

「加熱エリアが広くて使いやすいですね。ガスコンロでは、大きな鍋は火口からはみ出してしまい、途中で向きを変えたり、中の具を移動させて火が均一に当たるようにしていました。その必要はありません」と大庭さん。

魚一尾でつくるアクアパッツアや、パーティー用の煮込みハンバーグなど、

大鍋を使うご馳走の調理にぴったりだ。「鉄板料理」にも向いていますね。油が飛び散っても、IHなら掃除がしやすいのも魅力です。」

さらに、「匠加熱IH」では加熱位置の切り替えにより、対流が起きるようになったのもポイント。

「煮込みアシスト機能があるので、加熱中の火加減調節やかき混ぜも不要です。煮汁を対流させるから、味が均一にしみ込みやすく、鍋底に食材が焦げつく心配ありませんね」

いつもの料理が手間なくおいしくできる、頼もしいパートナーだ。

加熱エリアが奥まで広がり、
オーバル鍋も楽々置ける



パナソニックは、IHの加熱コイルの形を進化させ、三角形のピースコイルを開発。これをヒーターの左右に10個ずつ、計20配置することで、加熱エリアがぐんと広がり、直径28cmのフライパンやオーバルの鍋、鉄板なども使いやすくなった。しかも、センサーが鍋の温度をリアルタイムで検知、各ピースに流す電流をコントロールして、加熱位置を切り替えることができるのだ。フライパン調理では底全体を高温に保ち、揚げ物も温度をキープ、煮込み調理は煮汁をしっかりと対流させる。料理ごとに最適な加熱ができるのが「匠加熱IH」の特徴だ。

dancyu 史上初!

発売前の表紙案を公開。 倶楽部メンバーに 人気投票を実施!

dancyu2025年1月号「ねぎ特集」、買いたくなる表紙は一体どちらか!?

食いしん坊100人委員会と、倶楽部メンバー専用オープンチャットに参加の皆さまと一緒に考えてもらいました。投票してくださった皆さま、ありがとうございました!
今後も参加型企画を予定していますので、ぜひオープンチャットへ参加してください!



ねぎが主役のすき焼きは、肉や卵の力も借りて、見るからに美味しそうな画が魅力的な表紙に。

ストレートに、「ねぎはご馳走だ!」と言わせるような力強いビジュアルが押しポイント。



dancyu

食いしん坊
倶楽部 通信

Vol. 58

編集部でも意見が真二つ、
表紙決定までの裏側

11月某日、編集部では、dancyu 1月号表紙案を複数並べて、あえてもないこうでもない論争が起きていました。そう、これは毎月恒例の風景。

dancyuでは、事前にこれは表紙用と決めて撮影することはありません。すべての写真が表紙に使われる可能性があるため、取材が終わったタイミングで各担当者がイチオシのカットを提出し、編集長と特集班長が判断しています。今回も10以上あった表紙案が2案に絞られ……。さて、ここからが悩ましい。そんなとき、部員の一人から「オープンチャットで倶楽部メンバーの皆さんの意見を聞いてみるのはどうですか?」という意見が。確かに、倶楽部メンバーが一体どちらを選ぶのかとても気になる! 特集班長の仁田がチャットに投げかけてみると、続々と投票されていき、このスピード感もオープンチャットならではの面白いところだと改めて実感しました。

こんな流れでdancyu史上初、発売前の表紙案を公開! 人気投票企画をゲリラ的に行ないました。ちなみに、結果はB案が多数を占めました。今後さまざまな企画を考えて参りますので、ぜひ食いしん坊倶楽部への入部、そしてオープンチャットへの参加もよろしく願います。

「食いしん坊倶楽部」
入部はこちらから

supporter 日清製粉グループ



または

食いしん坊倶楽部

で検索!

2025年
dancyu春号

3月上旬
発売!

日本一の肉レシピ

次号よりdancyuは季刊誌になります。
好奇心にあふれる料理好きの皆さんに向けて
一層、充実した食情報をお届けします!
第1弾の春号は、肉料理レシピの特集。
家庭で肉焼きを成功させる極意から
酒が進む肉アテ、究極の付け合わせポテトまで、
肉ライフが爆上がりするレシピが満載です。

ALL
新規取材

2025年2月6日に、
別冊「日本酒dancyu」を発売!

発行人.....鈴木勝彦
編集部長.....八尾研司
編集長.....藤岡郷子
編集室.....里見美香 石出和香子 宮内 健 渡辺菜々緒
林 律子 森田彩子 折敷出陸
事業室.....仁田恭介 杉下春子 神島亜理沙 鈴木智也 大岡 幹
制作.....中山博子
中山博子
広告.....松林 新 赤池淳一 三橋英之 金子淳子 児玉妃佐子
高信 敦 片岡宏樹 小尾菜緒
中山博子
広告制作.....芦本伸也 杉山 聡 椎野慎二 永浦公人 徳安克飛
安達三佳 池田 堯 佐野心一 増田知浩
徳元一樹 町田 智 高橋仁美
事業開発.....平林昭一 川名真由 徳元新樹 木村一己 米山洋平
岩田慎之介 コウ ハンイ 村島康平
アートディレクター.....細山田光宣
デザイナー.....松本 歩 木寺 梓 山本夏美 南彩乃 千本 聡
柏倉美地 小野安世 川畑日向子 橋本 葵
クイケン ステラ
(細山田デザイン事務所)
岡 睦(mocha design)
狩野聡子(tri)
横山 曜(NOWPRINTING)
印刷.....TOPPANクロレ株式会社
発行.....株式会社プレジデント社
〒102-8641 東京都千代田区平河町2-16-1
編集 03-3237-3720
広告 03-3237-3721
販売 03-3237-3731
顧客サービス係 0120-489612
書店注文 048-989-6500

©株式会社プレジデント社 2024

本書掲載の記事・写真の無断転載・複写を禁じます。

当社の個人情報保護方針に関しては、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.president.co.jp/information/privacy/>

万一、落丁・乱丁などの不良品がありましたら、販売部宛にお送りください。

送料小社負担でお取り替えいたします。

※特集の内容は変更する場合があります。

読者より

街ごとの特色が面白い

12月号は、「渋谷新宿新大久保」をピックアップした特集で面白かったです。街ごとの特色も見えたり、雰囲気込みで食を味わう街なのかなって感じました。

(富山県・藤岡秀隆)

純喫茶の佇まいに惹かれる

「新宿には、純喫茶がよく似合う」の記事を興味深く読みました。オシャレなカフェが増えていくけれど、幼い頃に祖母に連れて行ってもらった喫茶店の記憶が鮮明なこともあり、純喫茶の佇まいにとっても惹かれます。昭和な雰囲気包まれて珈琲を楽しめる「珈琲タイムス」と、高い所からミルクを注いでくれるカフェオーレに会いに「珈琲貴族エンジンバラ」へ行きたいです。(大阪府・牧野恵梨子)

ワクワクするゴールデン街

まだ行ったことのない新宿ゴールデン街の、「こう路」に目がきました。恐る恐る訪ねてみたいですね。「入り口が絶対にわからない」店なんて、ワクワクしませんか。

(大阪府・田中康之)

dancyu掲載レシピをつくったら投稿してね!

dancyuでは食いしん坊な読者のSNS投稿を募集しています! 誌面で紹介したレシピを実際にご家庭でつくり、Instagramで「#dancyuをつくってみた」と投稿してください。その中から誌面に採用させていただいた方に、dancyu特製トートバッグ、または特製図書カードをお送りいたします。

メールマガジンの登録はQRコードから。公式のSNSアカウントでも、イベントやWEB記事などの情報を発信しています。



編集部より

▼ねぎ三昧の2カ月間。家ではねぎを焼いて熱燗。下仁田ねぎローストでワイン。酒徒さんの葱油料理には紹興酒。飲んだ後はねぎスープで締める、という暮らしでした。つまり、ねぎってものはや生活必需品で、酒飲みからしたらインフラレベルで晩酌に欠かせない存在なんですよ。ねぎって本当にスゴいなあ、今もねぎを焦がしながら感じています。【仁田】

▼林亮平さんの「鶏ねぎ酒鍋」と有賀薫さんの「長ねぎスープ」を担当。両方とも極めてシンプルでいて、またすぐ食べられるような磁力があり、ねぎの底力に唸りました。月刊のdancyuは今号でしまし。2001年より編集に携わってきた者として、長らくのご愛読に心より感謝申し上げます。スタイルは変わって、dancyu魂よ永遠なれ! 【渡辺】

▼ねぎ食べ比べと薬味漫画を担当。ほかの特集班員は取材時に「ねぎ料理」を食べたのだから、私はストイックに「ねぎ」だけを食った。特に「けい吾」の真空切りの薬味ねぎは衝撃的な旨さで、お碗一杯分平らげてしまった! 【宮内】

▼カルソツの撮影中、「これは旨いだろうな」と思いながら取材。撮影を終えて一口食べてみると、その「旨いだろうな」の想像をはるかに超えた旨さに驚愕! ぜひこの冬はねぎを背負って、BQを楽しんでみてください。【大岡】

▼福岡取材のため、市内に10日間滞留。一日に2〜3軒取材、その後3〜4軒はしこして呑むという生活をしましたが、料理はおいしいし、居心地よかったです。仕舞いにはこの街に住みたい! となりました。大好きです、福岡。【石出】

dancyuグルメギフトカタログ

dancyuを贈る

dancyuが取材した「おいしい」を贈ることができるdancyuグルメギフトカタログ。
日本全国各地の美味や、dancyuオリジナルの調理道具を、贈り先様が選んでいただけます。
読むのも選ぶのも楽しいと人気のグルメギフトカタログです。



dancyuグルメギフトカタログは、5つの価格帯をご用意しています。
6,600円、12,100円、17,600円、23,320円、34,320円（すべて税込）※システム料を含む



各コースの内容やカタログの中身はコチラから。
全て送料無料で。

美味贈呈



NEW

コンパクトで贈りやすい
カードタイプが新登場。



News



一年に一度だけの蔵出し 二段熟成の限定生しょうゆ

キッコーマンによる亀甲萬本店のラインナップから、「限定醸造 杉桶二段熟成 御蔵生」の予約が開始された。食塩水の代わりに御蔵で発酵・熟成させた生しょうゆを贅沢に使う仕込む二段熟成のしょうゆで、二段目は冬の寒い時期に仕込む「寒仕込み」によって行なわれる。生しょうゆの穏やかな香り、しぼりたての新鮮さが、食材の味わいを一層引き立てる。手間暇を惜しまず仕込まれた逸品は、ギフトとしても喜ばれること間違いなし。予約は下記から。

⇒ キッコーマン健康こだわり便
☎0120-601431



ハイブリッドの抽出方式で 毎日のコーヒーがプロ級に！

タイガー魔法瓶がドリップ式と浸漬式の抽出方式を集約した、独自のハイブリッド抽出コーヒーメーカー「HYBRID BREW ADF-A060」を発売した。ドリップ式で苦味や酸味、香りを引き出した後、コーヒー粉をお湯に浸す浸漬式によって、余分な雑味を除きながら、甘味とコクをバランスよく引き出す。デザイン性にも優れた幅15cmのコンパクト設計で、最大6杯まで抽出可能。プロ級の味わいを自宅で簡単に。コーヒー好きにはたまらない時間が待っている。

⇒ タイガーオンラインストア
<https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/coffee-machine/adf-a/>



発売60周年を記念して 二つのキャンペーンを実施中！

幅広い料理に使える、にんべん「つゆの素」が発売から60周年を迎えた。それを記念して「#にんべん 15秒レシピ」キャンペーンとして「つゆの素」を使った15秒レシピ動画を紹介する特設サイトを開設。SNSでも参加できる。また「つゆの素 1000ml」を購入して応募するレシートキャンペーンも同時開催。こちらはレシートを用いてLINEやハガキで応募すると、抽選で電気圧力鍋や佐賀牛、にんべん商品詰め合わせが当たる。応募期間は12月23日まで。

⇒ にんべん お客様窓口
<https://www.ninben.co.jp/customer/>



瀬戸内海に佇む高級温泉宿と シャンパーニュの限定コラボ

4世代にわたり真摯に自然と向き合いシャンパーニュを造る「メゾン・テルモン」は、瀬戸内海・江田島の温泉宿「江田島荘」のWorld Luxury Hotel Awards 2024の3冠受賞を記念して、滞在者にウエルカムシャンパーニュを期間限定で振る舞う。さらに地元の旬の食材を駆使した「えたじまフレンチ」のハウスシャンパーニュにもオンリスト。この冬は風光明媚な瀬戸内の風景を眺めながら、シャンパーニュを楽しむという贅沢を、体験してみたいだろうか。

⇒ メゾン・テルモン
<https://jp.champagne-telmont.com/>



素材の味わいを生かした オーガニック味噌が登場

長野県の諏訪湖畔近くで味噌造りをするひかり味噌が、新商品のオーガニック味噌「THE ORGANIC 有機大豆」と「THE ORGANIC 有機米麹」を発売した。厳選した有機原料のみを使用し、大豆、米などの素材そのものの味をしっかりと感じられる仕上がりになっている。小容量サイズで使いきりやすいため、フードロス削減にも貢献できるサステナブルな味噌だ。味噌の美味しさだけでなく、体にも地球環境にもやさしいオーガニック味噌をこの機会にぜひ。

⇒ ひかり味噌 お客様相談室
☎03-5940-8850



人気の酒蔵からフレッシュな 冬の限定酒が登場！

八海醸造から冬の限定酒「純米大吟醸 八海山 しぼりたて原酒 越後で候」がラベルデザインをリニューアルして新発売された。1970年代から長く愛され続けている年に一度の冬の定番商品で、洗練された旨味を追求し、しぼりたてのフレッシュさに純米ならではのまろやかさをたたえた高品質な味わいとなっている。気に入りの酒肴とじっくり杯を傾けるのはもちろん、酒を酌み交わす機会の多い年末年始に、友人と一緒に楽しむのもお勧めだ。

⇒ 八海醸造
☎0800-800-3865 (平日9~17時)

dancyu食堂で 本誌で紹介した「江戸千住葱」が 食べられます！

76ページ

「江戸千住葱」を使った特別メニュー「カルソツツ」と「ねぎ汁」を期間限定で提供します。
ねぎそのものの味の濃さに驚くこと間違いなし。この機会をお見逃しなく！



江戸千住葱のねぎ汁（ねぎの豚汁）

1



2

3

1 柔らかなねぎに癒される「ねぎ汁」600円。定食の味噌汁をねぎ汁に変更する場合は、プラス500円。2 芳ばしい香りが酒を誘う「カルソツツ」800円。3 真っ黒な外皮をむき、とろりと甘いねぎを味わう。2品とも数量限定。

東

京駅にある「dancyu食堂」では、今号の特集で紹介した江戸千住葱のメニューが12月6日より期間限定で登場！老舗のねぎ問屋「葱善」から仕入れる江戸千住葱は、ねぎ本来の甘味や辛味に富み、加熱すればトロトロに。その特徴を生かしたメニューは2品。直火で焼いた真っ黒焦げの姿に目を奪われる「カルソツツ」は、スペイン・カタルーニャの名物料理を模した一皿だ。外皮をむき、江戸甘味噌、はたまたゲランドの塩をちょんとつけて味わえば、すっきりとした甘味が引

き立ち、酒のアテにもってこい。もう一品は、驚くほどねぎたっぷりの「ねぎ汁」である。豚バラ肉と豆腐入りの豚汁風で、だしは控えめ、品のいいねぎの旨味にほっとする。今が旬。江戸千住葱のおいしさを堪能できるこの機会、逃す手はありません！

☎03-6810-0525 東京都千代田区丸の内1-9-1 JR東日本東京駅 八重洲北口改札外 グランスタ八重北1階 ☎11:00～22:00(L.O.) ドリンクは～22:30(L.O.) 休無休 ¥予算2000円～ カード可 ♫24席(カウンター18席 テーブル6席) 予約不可

「東京で二十五年。」 ル・ブルギニオン

*final
episode*

文〓井川直子
撮影〓長野陽一



よく食べ、よく飲み、よく笑う

「東京で二十五年。」

final
episode

たぶん誰もがいついついっつられてニコニコしたくなる、ずるい笑顔。なのに本人としては、あまりピンとこないらしい。「思春期なんて顔がコンプレックスでしたもん。笑顔がいいと言われるようになったのは、働き始めてからですね」

一九六六年生まれの菊地美升（みのぶ）さんが、東京・六本木のフランス料理店「オー・シザール」に就職したのは一九の歳だ。憧れのフランス料理だった。時はバブルとグルメの一九八〇年代、フランス帰りのシェフたちが火花を散らした時勢である。その一角を担う店に入れたものの、リ・ド・ヴォーと言われたって函館出身の新人コックは食べたこともなく、フランスのおいしさがどこにあるのか、今している作業がなんなのかもわからない。

怒られる、つらい、辞めたい。あの笑顔からは想像できない感情が、かつて菊地さんにも存在していた。

「でも、なんでも少しづつなんです。もたもたしてたのが段取りよくできたとか、追いつかなかった仕事が間に合ったとか。すると少しずつ、楽しくなってくる」

いつしか頼られ、もっと勉強したくなってフランスへ。四年半の修業から帰国すると、師匠は、自身が経営する「アンフォール」のシェフに抜擢してくれた。

一九九六年の東京といえば、もはやイタリアン一色だ。長く外食の王様だった

フレンチは「堅苦しい」「重い」存在に追いやられていたが、じつは菊地さん、フィレンツェの三つ星でも研修してきた。食材の持ち味をストレートに打ち出す彼の料理は、イタリアの素材主義にも通じ、新進のフレンチとして注目される。

自分の名を電車の中吊りで見たのは、この頃だ。雑誌広告のキャッチは「今が

旬の料理人”。ちょっと、もやっとした。

「旬ってすぐ過ぎちゃうでしょ？ 僕はこれからなんだけどな、と思つて」

言葉通り、二〇〇〇年に独立するとたちまち満席の店と呼ばれ、彼の「旬」は二五年も続くことになる（現在進行形）。

「ル・ブルギニオン」は、当時まだ六本木ヒルズもない、夜は真っ暗なテレ朝通

りに現れた、そこだけ日向みたいに明るい建物だ。ビルなのにみんな一軒家と間違える外観、広いテラス、小径を辿るエントランス、温かみのある設え。そのすべてが「レストランって楽しい場所」という菊地さんの思いを体現している。

フランスで一年半、最も長く修業したブルゴーニュの一つ星「レキュソン」で





菊地美升さんは1966年、北海道函館市生まれ。辻調理師専門学校卒業後、六本木「オー・シザール」で五十嵐安雄シェフに師事。1991年からフランス・リヨン近郊「ラ・ブーラルド」、モンペリエ「ル・ジャルダン・デ・サンス」、ブルゴーニュ「レキュソン」、イタリア・フィレンツェ「エノテカ・ピンクオーリ」で修業。1996年表参道「アンフォール」で3年4カ月シェフを務め、2000年1月、西麻布に「ル・ブルギニオン」をオープン。ブルゴーニュワインのコレクションは都内でも随一。

は、ゲストが笑いながら食事を楽しみ、大いに飲んで語り合っていた。彼いわく、まるでジンギスカン鍋でも囲むように。ブルギニオンとは、ブルゴーニュ風という意味である。日本人がフランス料理を食べる時、どうしたらそんなふうになりつつあるのか。和める空間はつくった。ドレスコードは廃した。あと一つ、欠かせないのはサービスの力だった。

「初代マネージャーの岡部一己には感謝しています。彼とはワイン会で知り合っていて、明るいし気が利くし、とにかく返事が気持ちいい。それで声をかけました」

メニューを絞りきれない様子のお客には、「一皿増やして量を調節しましょうか」の助け舟がすいっと出てくる。時間がかって申し訳ない、たとえば「レストランでは悩むのも楽しみです」と心を軽くしてくれる。おかげで「ル・ブルギニオン」は、ブルゴーニュ好きも、ランチのマダムも、初フレンチの若いカップルも、それぞれに居心地のいい店になった。

一方で、厨房事情はというと。

「集まった料理人が本当にもう。一度料理の道を踏み外した子、経験の浅い子、

がんばるんだけど要領の悪い子とか」

まるで万年最下位の野球チームみたいだが、困った話でもなぜか笑顔の菊地さんは、元キャッチャーで四番でキャプテンだ。時には先輩料理人にコーチを頼みながらチームを築き、結果、卒業生の多くがシェフとして活躍している。

一体どう育てたのだろうか？ 訊ねると、育てていません、と返ってきた。ただ、採用する時に必ず伝えることがある。

「僕は責任を持って接するから、君も責任持って働いて、きちんと辞めてほしい」

人と人との関係の話である。目上でも後輩でも業者でも、誰に対してもきちんと接すること。教えるのではなく、菊地さんは自らがそうする姿を見せてきた。

彼にとって「いちばんショック」なのは、人が去ることだそう。たとえきちんと辞めてくれても、毎回「もつと一緒に働きたいな」と寂しさが残る。

だから自分から去ることはない。関係を断たれることはあっても、断つことはないという。会うのが久しぶりになっても、それでも長くつながる方を選びたい。やめない限り続く、それは真理だ。

毎年二週間のフランス研修も、開店三年目から続けている。お世話になった人々に会い、レストランで働くルーティン。三つ星でも地方料理でも、今年の気になる店へ。シェフたる人が新人となつて走り回り、教わることを厭わない。

「シェフになると、自分の料理しか見ることがなくなるんですね。ほかのシェフがどんな発想でどう作るのか、を見たい」

僕はいつも不安です、と菊地さんは呟いた。毎日全力で料理を作っているけれど、本当にいいのか、ゲストは満足してくれたのか、自信がない。

店の厨房に窓を造ったのは、客席の様子を知りたいからだ。お客が喜んでいたり、楽しそうだったりするとほっとする。

「食べる人の笑顔を感じながら作りたい」

数え切れない商業ビルからの出店オフアを断ってきたのも、大きい店や姉妹店では、それができないからである。

昼と夜、二〇席だけを見てきた。食べ手にしてみれば、それがわかっているから「菊地さんなら安心」なのだ。絶対的な信頼は、リーマンショックや東日本大震災の時さえ、家族の記念日や大切な食事会などで彼らの足を向けさせた。

逆に、バブル再来ともいわれたオリンピック景気でも、店が価格を上げることがなかった。開店以来ずっと、アラカルト十夜でもコース一万円まで。

「いい食材を追究する道もありますが、僕はリラックスできる価格帯でいい食材を探し、技術でおいしく仕上げたい」ところがコロナ禍だけは未曾有だった。キャンセルの電話が止まない経験は、初

めてだ。それでも来たいという人はいたけれど、食事を提供する場所として、食べ手が不安な気持ちで過ごすことになるのは違う。二カ月間の休業から始まって、再開後も要請に従って席数を減らし、お酒を出さず、二〇時に店を閉める。

レストランの続け方を、考えないわけにはいかなかった。ちょうど数年前から働き方改革に着手して、労働の見直しを図っていたところでもある。菊地さんはこだわっていたアラカルトを外してコースに絞り、夜で三千円価格を上げた。今、厨房には、新芽のように初々しいコックたちが所狭しと並んでいる。

「いつか若い料理人に作ってもらって、僕はサービスをするのが夢。料理も好きだけど、接客はもつと好きなんです」

その時はビストロでもいいし、カフェでもいい。形は変わってもいいけれど、どこまで店を続けられるだろうか。そんな言葉にこちらがしんみりしていると、菊地さんは、「そう言えば最近、もう一つ夢ができたんです」とつけ足した。

「本当に老後になったら、保父さん。近所の保育園から可愛い声が聞こえて、いいなあと。おじいさんは駄目かな？」

本人は大真面目だというのに、なんだか可笑しみのある、この笑顔で二五年。もう何冊も著書を出版しているシェフだが、サインを求められると、決まって書き添える言葉がある。

〈Bien manger. Bien boire. Bien vivre〉

よく食べ、よく飲み、よく笑う。

ああそうだ、レストランって楽しい場所。人生で大事なことが詰まっている。

私的 読食録

角田光代

最終回

葱はつまり、
お君さんを苦しめている
生活そのもの

「葱」(『芥川龍之介全集3』ちくま文庫に収録)

理想と現実、恋と葱

芥川龍之介の小説で何が好きか訊けば、人それぞれ答えは違うだろうけれど、短編小説「葱」を挙げる人は少ないのではないだろうか。そう思ってしまうくらいさりげない小品だ。

登場するのは、神田神保町のカフェで働くお君さんという若い女給仕である。作者本人とおぼしき作家が、彼女の生活を盗み見て書いているという体で小説は進む。

お君さんは竹久夢二の絵から抜け出したようなうつくしい顔立ちで、常連客から人気がある。そのために年上の女給仕から意地悪をされたりもする。

髪結屋の二階に下宿しているお君さんは、そのちいさな空間を自分の趣味で満たしている。すなわち西洋綴りの小説や詩集、ガラスの花立てに造花の百合、ピンで留められた雑誌の口絵や北村四海作の彫刻の女。

しかし彼女はそうした芸術的趣味に浸りながらも、経済的に困窮している。部屋の間借り賃もなければ米代もない。いや、困窮しているからこそ芸術的趣味に逃避しているともいえる。

このお君さんがあるときデートの約束をする。相手は田中君という無名の芸術家であるが、詩作もするしヴァイオリンも弾けるし、絵も描けて役者もする、歌カルタも上手、話術が巧みで口説き上手の優男。お君さんはうっとりとかけていって、田中君の言うなりに歩き出す。ちよっとお君さん、そんな男についていってほしいよな。と思いかけたところに、お君さんはふと足を止める。八百屋の店先に並ぶ、色とりどりの野菜や果物が視界に入る。

ここでタイトルの意味がようやくわかる。葱はつまり、お君さんを苦しめている生活そのものの、というわけである。しかしお君さんは葱から目をそらさない。生活を選ぶのである。はて、気取りしました田中君は葱を抱えたお君さんとデートの続きをするのか否か。

国木田独歩の『牛肉と馬鈴薯』も、理想と現実の話だった。このコーナーですと前に取り上げて、「牛肉が現実で、馬鈴薯が理想であることに混乱する」というようなことを私は書いた。その現実・理想論より、芥川龍之介の「生活と芸術」論的なこの一編のほうが、私にはよほどわかりやすい。この短編は芥川作品のなかではユーモラスな掌編だが、しかしこの作家がこの作品を書いた八年後、みずから死を選ぶことを考えると、生活か、芸術か、あるいは現実か、理想か、という問いは、とくに若い時分には、いのちにかかわる重大なことなのかもしれないと思えてくる。

さて、お君さんは手に入れた葱をどうするのだろう。葱を持ったままデートを重ね、髪結屋の二階に田中君を招き、すき焼きでもごちそうしたらどうだろう。すき焼き肉が高いなら葱焼きでもいい。……と、そんなふうには展開せず、小説は書き手である作家の視点に戻る。葱焼きを二人で仲よく分け合う小説だったならば、この作家は死を選ばなかったのではないか、などと無責任なことを、つい考えてしまう。



1 レシピ以前の料理の心得
日々の料理をもっとおいしく
上田淳子
青幻舎／1980円

レシピはあくまで「あらすじ」であり、その行間にある「ことわり」が大事だと語る料理研究家の上田淳子さん。家庭でよくつくる生姜焼き、ハンバーグ、肉じゃがなど、さまざまなレシピを紹介しながら、その奥にある「なぜ」の理解を助ける考え方を解説する。読めば、日々の料理がぐっと楽しくなること間違いなし。



世界の果てまで行って喰う
地球三周の自転車旅
石田ゆうすけ
新潮社／1760円

自転車ひとり旅で地球三周分、ペダルをこぎ続ける石田ゆうすけさん。その道中でありつた、西アフリカの“高級食パン”、本場イタリアの衝撃的な“カルボナーラ”など。時に笑えて、時に衝撃的な31の濃いエピソードが詰まっている。寺田克さんが描く表紙も見ごたえ抜群だ！



今月のハラヘリ本

最終回

2 シンプルに無駄なく
85歳、ノンナさんの食卓
北村光世
東京書籍／1980円



ノンナとは、イタリア語で「おばあちゃん」という意味。85歳を迎えた食文化研究家の北村光世さんが、ハーブやオリーブオイルを中心とした料理を紹介する。“オリーブオイル納豆”や“鱈の干物ハーブとオリーブオイル焼き”など、日本の食材を取り入れたレシピも多く収録。健やかな食卓にぴったりの料理です。



人生100年時代の食事



銀座 小十の先付・付き出し一〇一品
奥田 透
誠文堂新光社／4180円

「銀座 小十」の奥田透さんが「月替わりの献立を考える上で、一番大事」と語るのが先付・付き出しだ。春はそら豆のはさみ揚げ、夏には無花果とアボカドとマスカットの白和え、秋と冬で個性の違う茶碗蒸しなど、季節ごとのレシピを紹介する一冊。旬の食材を生かした、アイデア満載の料理があふれている。



この看板が
目印!



NEW OPEN | INTERVIEW | dancyu Fresh Topics

NEW OPEN

厳選食材でつくる洗練のタイ料理をカジュアルに楽しもう!



ガイヤーン

皮をパリッと仕上げるため、半日から一日干して焼き上げるガイヤーン。旨味の濃い黒さつま鶏を使用。3000円。



ネームクルック

ネームとはタイの発酵ソーセージのこと。これにタイ米のコロッケなどを混ぜたタイ東北地方の屋台料理。1800円。



蛤のホーラバー炒め

ピアさん曰く「代表的なタイ中華料理」。蛤の絶妙な火入れが見事。ホーラバー(タイバジル)の香りが抜群。2500円。



トムヤムクン寄せ鍋

鶏ガラスープをベースに海老のだしを加え、車海老に蛤、キンキ、TOKYO Xの豚団子と、具材も豪華。3500円。

週末は27時まで
やってます!



店主・ピアさん(左)
シェフ・石塚喜貴さん(右)
ピアさんのリクエストに柔軟に応える石塚シェフは、和食歴15年の手練。



カオガバオヌア

ガバオライスの牛肉版。それも黒毛和牛を使った逸品。通常は挽き肉だが、ここではさいの目切りにして肉の存在感を強調。和牛ならではの旨味も魅力だ。2200円。

特製の
チャイティーも美味!



チャイタイ

コーサム

文：森脇慶子 撮影：海老原俊之

唯一無二のタイ料理を表現している。鰹だしを用いるなどさりげない和のひと手間が緻密な味わいを引き出し、

下ごしらえの丁寧さや、隠し味に

素材感を生かせるようバランスのと

り方には気を遣っています。

はのスパイスや香草を用いつつも、

は和食出身。曰く「タイ料理ならで

けに、厨房を任せた石塚喜貴シェフ

は和食出身。曰く「タイ料理ならで

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

納得。とりわけ和食が好きというだ

けに、その鍛えた舌で納得した料理だ

けを提供しているのだから旨いのも

BIANCHI

東京・六本木

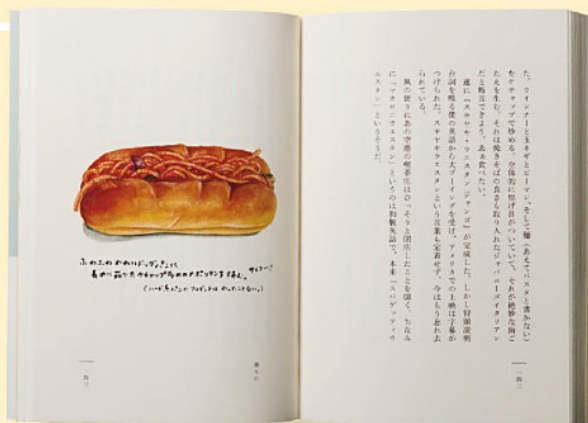
03-6910-5096



東京都港区六本木7-17-19 BPRスクエア 2階 12:00~13:30(L.O.) 18:00~22:00(L.O.) 木・金・土曜は~翌2:00(L.O.) 水曜 予算6000円~ カード可 39席 東京メトロほか「六本木駅」より4分

●2024年10月5日開店。シンハービール900円、グラスワイン1200円、ボトルワイン6500円。

俳優・松重豊さんが食の記憶を綴った“腹が鳴る”エッセイ集

イラストも
とにかく旨そう!

まつしげ・ゆたか●俳優。1963年福岡県出身。映画・舞台・ドラマで幅広く活躍。『劇映画 孤独のグルメ』(2025年1月全国公開予定)では主演・監督・脚本の三役を務める。



たべるノヲト。

松重豊 マガジンハウス/1760円

2022年より雑誌『クロワッサン』に連載中のエッセイ50回分に書き下ろしの一編を収録。一話ごとに異なる食材をめぐる、著者の食の記憶や印象深いエピソードがユーモアたっぷりに綴られていく。あべみちさんの迫力あるイラストと一言コメントが、ページをめくる楽しみを盛り上げる。「おつまみ」「肉と魚」「もう一品」「甘味」「おみやげ」といったメニュー仕立ての目次デザイン、28文字の独白からなる長いタイトル、枕→主題→回収と進む息をもつかせぬ展開など、楽しく読ませるための工夫が満載。

食

いしん坊ではあるけれど、不相応にお金をかけたわけではない。普段の生活で口にするものを、普通に毎日おいしく食べられれば大慶の至り。そんなグルメには程遠い自分が、日常的な「たべもの」について綴った「ノヲト」、つまり走り書きのようなものを一冊の本にまとめました。

エッセイ集としては、4年前に出した『空洞のなかみ』に続く2冊目の本。前作同様、挿絵画家のあべみちさんにイラストを描いていただいています。大きく違うのは1ページ丸々がイラストで、しかもオールカラーであること! あべさんとは『孤独のグルメ』の収録で旭川でお会いして以来のお付き合いで、僕は彼女の描く食べ物の絵と文の大ファンです。とにかく旨そうですね。このドッグパンなんて、どうです? もう本から飛び出してくるのでしょうか。(笑)

そんな経緯もあって、今回は、「あべさんのイラストを主役しよう」と決めていました。毎回、一つの食べ物をテーマに選び、それぞれが文章とイ

ラストに起こしたものを後から丁合(ちようあい)させるイメージで。予定調和的ではないので、あべさんからどんな球が返ってくるのか、僕自身が楽しみで仕方なかったです。旨そうな絵が、ちゃんと旨そうに見えるような紙質、光沢感で、しっかりと注文もつけました。品書きのような目次も含め、ページをめくるだけで腹が鳴る。そんな一冊になったのではないかと思います。

エッセイには、旅先で食べたもの、土地の料理の記憶についても書いています。地方ロケ中は、知らない店を探して食べる「冒険」が楽しみの一つ。『孤独のグルメ』の井之頭五郎のように、「一人飯しながら「こんなの頼んじゃったよ」と心の中で突っ込んでみたり(笑)。おかげで、店選びの勘もだいぶ鍛えられました。

ここはいいぞ、と思うのは、まず面構えのいい店。佇まいというのか、風になびく暖簾の風情だけで「間違いない!」とわかるような。匂い、そして音も重要なサインです。たとえば町中華の店の換気扇から漂う匂い。強い火力でジャツと炒める音や、フライパンを煽り、玉杓子をカンカンと打つリズムミカルな響き。器の触れ合う音。

2025年1月公開予定の『劇映画 孤独のグルメ』(松重さん監督・主演・脚本作品)にも、そそられる音をたくさん仕込みました。音だけで腹が鳴る映画です。こちらも、ぜひ楽しみにしててください。

構成＝堀越典子 撮影＝中谷美帆

(談)

新しいdancyuのムックができました！

dancyu合本 日本酒におぼれたい

1400円(税込)

満足感ド真ん中の王道の酒から、
イノベーションを生み出すクラフトSAKEまで。

直近5年分の日本酒特集から
記事を厳選して再編集しました。
知れば知るほど奥深い日本酒の世界に、
存分にひたれる濃厚な一冊です。

好評
発売中

dancyu 合本

2025年の推し日本酒220本

日本酒に
おぼれたい



「酒蔵」
時代を築き続ける
スター蔵
十四代
朝霞
新蔵
風の森

個性強く
注目の実力派
にいだしぜんしゅ
土田
光栄菊
みひろ杉
横戸川
森嶋
信州亀蔵

目が醒めない、
次世代の蔵
吉田蔵
鎌田代
大塚合
綾巻
越後伝南門

「サトル蔵」
「令和の王道酒」45選
ブレない信念を貫く酒
幅広く愛される酒
食いしん坊の饌す食中酒
日常に寄り添う酒
朝、晩えまぐり
疾走し続ける蔵

王道の酒からクラフトSAKEまで

令和生まれのニューカマー蔵
プレジデントムック

dancyuが推す東京の“おいしい”130軒を厳選
dancyu

35年の集大成

おいしい店

東京
130



プレジデントムック

dancyu 35年の集大成 おいしい店 東京 130

1400円(税込)

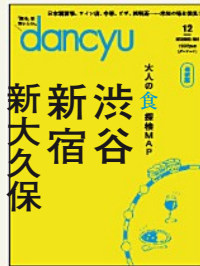
35年間、「おいしい店」を
取材してきた『dancyu』が推す
一度は訪れてほしい東京の店をまとめました！
“おいしい”を愛する
すべての人のバイブルとなる、
永久保存版の一冊です。

12月16日
発売

Back Number

前号が購入できる全国書店リスト

福島県	郡山市	ジュンク堂書店郡山店
千葉県	市川市	ときわ書房本八幡スクエア店プラスゲオ
	浦安市	有隣堂アトレ新浦安店
	柏市	柏の葉蔦屋書店
	習志野市	丸善津田沼店
	船橋市	ときわ書房本店
埼玉県	川口市	文教堂書店川口駅店
	さいたま市	ジュンク堂書店 大宮高島屋店
	戸田市	明文堂書店TSUTAYA戸田店
東京都	足立区	小泉書店
	江東区	有隣堂アトレ亀戸店
	品川区	ブックファーストレミィ五反田店
		文教堂書店大崎店
	渋谷区	SHIBUYA TSUTAYA
		代官山蔦屋書店
	新宿区	紀伊國屋書店新宿本店
		新栄堂書店 新宿パークタワー店
		ブックファースト新宿店
	杉並区	文禄堂荻窪店
		文禄堂高円寺店
	世田谷区	紀伊國屋書店玉川高島屋店
		スーパーブックスあおい書店池尻大橋店
		二子玉川 蔦屋家電
		文教堂書店二子玉川店
	中央区	教文館
		丸善日本橋店
	千代田区	紀伊國屋書店大手町ビル店
		三省堂書店有楽町店
		書泉グランデ
		東京堂書店神田神保町店
		丸善丸の内本店
	豊島区	三省堂書店池袋本店
		ジュンク堂書店池袋本店
	中野区	ブックファースト中野店
	目黒区	森文堂書店
	多摩市	MARUZEN多摩センター店
	八王子市	くまざわ書店八王子店
		くまざわ書店八王子南口店
	町田市	久美堂本店
	武蔵野市	ジュンク堂書店吉祥寺店
		ブックスルーエ
神奈川県	厚木市	有隣堂厚木店
	川崎市	文教堂書店溝ノ口本店
		丸善ラゾーナ川崎店
	藤沢市	ジュンク堂書店藤沢店
		湘南T-SITE
	横浜市	紀伊國屋書店横浜店
		紀伊國屋書店ららぽーと横浜店
		ブックファースト青葉台店
		有隣堂横浜駅西口ジョイナス店
山梨県	中巨摩郡	優美堂書店
新潟県	新潟市	ジュンク堂書店新潟店
愛知県	名古屋市	ジュンク堂書店名古屋栄店
		名古屋みなと 蔦屋書店
		MARUZEN名古屋本店
三重県	四日市市	MARUZEN四日市店
京都府	京都市	丸善京都本店
大阪府	大阪市	紀伊國屋書店梅田本店
		紀伊國屋書店グランフロント大阪店
		ジュンク堂書店あべのハルカス店
		ジュンク堂書店上本町店
		ジュンク堂書店大阪本店
		ジュンク堂書店天満橋店
		ジュンク堂書店なんば店
		MARUZEN & ジュンク堂書店梅田店
		波屋書房
	八尾市	丸善八尾アリオ店
兵庫県	明石市	ジュンク堂書店明石店
	神戸市	ジュンク堂書店三宮店
		ジュンク堂書店三宮駅前店
広島県	広島市	廣文館広島駅ビル店
		ジュンク堂書店広島駅前店
香川県	高松市	宮脇書店総本店
福岡県	福岡市	黒木書店長住店
		黒木書店七隈店
沖縄県	那覇市	ジュンク堂書店那覇店



2024.12月号
渋谷 新宿 新大久保
岡村靖幸さんと食べ歩く
大人も楽しい、宇田川町。
新宿の夜、満ち足りる6軒
初めての新大久保7日間。



2024.9月号
もっと！韓国日常料理
夏のキムチと冷たい麺
おうち参鶏湯のつくり方
韓国の日常つまみ
釜山 夏の美味を巡る旅



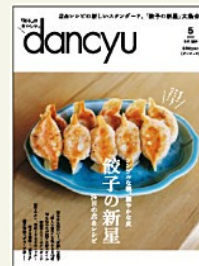
2024.6月号
驚くほど旨いパン2024
若き職人がつくる
ニッポンの新しいパン10軒。
パンで飲む。
パンのトリセツ



2024.11月号
人生が楽しくなるキッチン
キッチンがワンダーランド
令和の料理道具10
台所の明るいお悩み相談室



2024.8月号
泡の酒
ブルーバブで爽快な一杯を
柔らかい泡の世界へようこそ！
「シュワッと日本酒」の名品
本格焼酎で家呑みの達人に！



2024.5月号
餃子の新星
「吉春」の餃子
餃子と〇〇がスゴい店13
家餃子ニュースタンド
みんなの餃子生活



2024.10月号
ニッポンの旨いもの
どうまん蟹は、爪肉も
蟹みそもとびつき濃厚。
旨味が力強い
幻の細青鰻を求めて。



2024.7月号
**ひとりでも居心地のいい
おいしい店ガイド**
東京で巡る、大人のひとり食へ
最強のひとり食べ店10軒
実は、ひとりで行ける名店



2024.4月号
ミニマルレシピ
ミニマルレシピって何ですか？
私たちのひと鍋レシピ
ミニマルな調理道具たち
繰り返すつくる本音レシピ

バックナンバー購入方法

- ⇒ お近くの書店にてご注文ください。
- ⇒ ご注文ダイヤル☎0120-489-612 までご連絡ください。お支払いは代金引換となります。
- ⇒ プレジデント社ホームページ (<https://presidentstore.jp/>) にてご注文ください。
お支払いはカード払いが代金引換となります。

※品切れの際はご容赦願います。

人生の食卓を

無駄に

したくなうと

願う男の

食の軌跡

最終回

一食入魂

小山薫堂

連載開始から23年余。当時30代後半だった自分も、気付けば還暦を過ぎていた。一食入魂を宣言した頃は、まだブログというもののさへ存在せず、個人が自分の食べたものをネット上で発信する時代でもなかった。それがすっかり様変わりし、各所で様々な食日記を覗き見できる時代である。一食入魂のような一個人の食日記を公の誌面に綴るなど野暮な話。連載が最終回を迎えることは歴史の必然なのだ。

しかし、いざこれで最後かと思うと自然と筆に力が入る。これまでは日常生活の中で食べたものから印象に残ったものを記す……というスタイルでやってきたが、最終回の今回だけは、一食入魂を書くために食べに行こうと思った。

そもそも、dancyuと自分の付き合いは2000年頃に遡る。シンガーソングライターの辛島美登里さんと二軒のフランス料理店を巡る特集記事だった。担当したのは当時の編集長であり、この連載の生みの親でもある神田久幸さん。その一軒目は、西麻布の「ル・ブルギニオン」だった。思えばあの時以来、菊地美升^{よしな}シェフとは(まるで中学の時から友人のような気分での)交友関係が続いている。先日も還暦の記念に都内の老舗銭湯を貸し切り、自分の理想とする風呂屋で友人たちをもてなす「小山湯」という企画を行ったのだが、

そこで提供する料理を担当してくれたのが菊地シェフだった。スペシャリテの「人参のムース雲丹とコンソメのジュレ添え」を湯上がりにいただくという贅沢。上品な甘味を軽やかに表現する人参のムースと、丁寧にひいたコンソメのジュレの旨み。この両者の握手しているイメージが雲丹の味に重なる。加えて、誠実な仕事で店を守り続けてきた菊地シェフの人柄と、人情味あふれる銭湯の雰囲気もピッタリで、身体も心もポカポカに温まったのであった。

同じ特集で紹介したもう一軒が、当時表参道にあった「ル・ゴロワ」。同じくこの時のご縁をきっかけに、シェフの大塚健一さんとマダムの大塚敬子さんとの交流は今も続いている。がしかし、脚本家の倉本聰さんに誘われ、二人は北海道の富良野に移住したため、会う機会も随分と減ってしまった。何か特別な機会がない限り気軽に行ける距離ではない……ン？ まさに今回こそ、その特別な機会ではないか！ 大塚さんの料理を味わうためだけに富良野まで行くしかない！ 一食入魂を長きにわたり担当してきた前編集長の植野さんにそれを伝えようと、責任感あふれる彼はこう言ったのである。「それは僕も一緒に行かなければいけませんね」。

かくして我々は「ル・ゴロワフラノ」に向か

ったのである。美しい紅葉に包まれた森の中の一軒家。大きく息を吸うと、薪の燃える匂いがする。それだけで幸せな気持ちになった。

店の重厚な扉を開けると、大塚夫妻の笑顔があった。お互い歳は取ったものの、二人の穏やかな雰囲気は東京にいた頃とさほど変わらない。ただ、料理は確実に深化していた。理由はやはりその環境。そもそも大塚シェフは東京にいた頃から北海道産の食材にこだわった料理を提供していた。北海道から東京に食材が届くまで約2日。それが半日に短縮されるだけで、ここまで味が変わることに、シェフ自身も驚いたという。各生産者の真摯な仕事を身近で見えるようになったことで、作る側の情熱も増した。そして食の豊かさの根源にある自然への感謝の心もさらに深まった。

その深化を象徴するのが、東京時代からの名物料理「ル・ゴロワサラダ」である。メニュー名の冠に「旬菜」という言葉が付加され、使う野菜も15種類以上に増えている。そこにホタテのソテーやスモークサーモンなどの定番をはじめ、旬食材のカルパッチョやフリットなどを盛り合わせた皿は、サラダというより前菜博覧会と言った方が正しい。白ワインを傾けながら、北海道の様々な恵みを頬張るという幸せ。一口食べるごとに、二人のおじさんからは「うまい」や「おいしい」では



なく、「うー！」とか「んー！」という唸り声しか出ない。「赤ピーマンのムースとトマトのクーリ」「坊ちゃんカボチャのポターージュ」「豚と蝦夷鹿の薪火焼き」で唸り続け、最後に「2種の道産チーズのスパゲッティ」をいただいたのだが、これがまた絶品。アーリオオーリオをベースにブルーチーズでアクセントをつけたシンプルな傑作。満腹だったはずが、むしろこの旨さで食欲を刺激され、もう一つの名物「ステーキ丼」まで平らげてしまった。植野さんと顔を見合わせ、最後にもう一度、うーんと唸る。この幸福感はどこから来るのだろうか？

大塚夫妻は「大好きな人に食べてもらいたい！喜んでもらいたい！」と思って料理を作っていると言う。きつと多くの料理人がそうに違いない。ただ、それをどこまで本気で突き詰めているか……その微差が味に表れると思うのである。逆にそれは食べる側にも通じる考え方だ。「大好きな人が作る料理を食べたい！美味しく食べることで作った人を喜ばせたい」。作り手と食べ手……両者の愛の循環こそが「美味しいの極致」を生み出すのだ。そしてそれを、僕は「一食入魂」と呼んできたのかもしれない。

これで悔いを残すことなく擲筆できると思った矢先、思わぬ知らせが届いた。実は「一食入魂」に書くかと思いついたその機会を逸していた店が一軒だけある。青森県弘前市にある「ためのぶ」というワインバーの話だ。4年半前に弘前に出張した際、同行していたスタッフが「薫堂さん好みのふくあじの店がありますよ」と言うので、興味本位で入ってみた。するとここが絵に描いたような

「ふくあじ」の名店だったのだ。

もうすぐ喜寿を迎える店主の佐藤政彦さんは、数年前に奥さんを失い、一人で店を切り盛りしていた。大好きなワインをお客さんと一緒に飲みながら、洋食系の料理を振る舞う。東京で修業していたという佐藤さんに、どこの店にいたのか尋ねたら、津軽弁でこう言った。「芸能人もお忍びで来る店でさ、キャンティって言うんだ」

ならばバジリコといきたいところだが、この雰囲気ならナポリタンしかない。すると佐藤さんは「俺、いま酔っ払ってるんだぜ。でも、酔っ払ってる時に作る料理の方が旨いらしいんだよ」と言って足をふらつかせながら厨房に入った。と、確かにそのナポリタンの旨いこと！いや、それだけではない。ビーフシチューも、ハンバーグも、カツカレーも全てが百点満点の美味しさだった。この話を植野さんに伝えたところ、わざわざ弘前まで出かけ、実際に味わって大感激。dancyu WEBの「2023年印象に残った16皿」という自分の連載に、(抜けがけして)「ためのぶ」のカツカレーを登場させたのだった。

しかし「ためのぶ」の魅力は料理の美味しさだけではない。佐藤さんの人柄こそが最高のご馳走なのだ。全てのメニューが安過ぎるので「こんな商売してても、儲からないでしょ？」と尋ねた。すると佐藤さんは「ああ、儲からないけど、赤字じゃねえ。でも俺、ちよっとずつお金貯めてるんだ」と言う。「何のために？」「孫にあげるんだよ。すると孫は喜ぶんだけどさ、すぐに忘れるんだ、

それを。でもね、俺はずーっと憶えてる」。

与えられるより、与える方が幸せは長続きする、という佐藤さんの言葉に心が震えた。以来、僕は事ある毎に「ためのぶ」に通い続けてきた。ところが、先日、耳を疑う話が飛び込んできたのだ。「ためのぶのお父さんが深刻な病気になった。しかも10月いっぱい店を閉めるらしい」

佐藤さんに連絡すると「余命半年って医者に宣告されたんだ」とあっけらかんと言う。いくつかの予定をキャンセルして、植野さんと一緒に弘前に飛んだ。もしかするとこれが最後の宴になるかもしれない。とびつきのワインを持参すると、佐藤さんはいつも以上に喜んで迎えてくれた。赤ワインを美味しそうに飲むその姿は、とても病人には見えない。あまり負担をかけたくないと思っただ、佐藤さんは「自分の作った料理を喜んで食べてくれる姿を見るのが一番の薬だよ」と言って、ビーフシチューにナポリタン、そしてカツカレーと、いつもの料理を出してくれた。時には笑い、涙を流しながらその時間を慈しむ。まさに人生の記憶に残る「一食入魂」である。「来月も来るからね！」と言うと、「10月に閉めるって言ったけど、来てくれる限り頑張るよ！」と佐藤さん。一食入魂最終回を佐藤さんに読んで頂けることを祈っています。

食えるという行為の根幹には愛が必要だ。生涯続く「一食入魂の旅でいちばん大切なこと」を、最後に教わった気がした。23年間、ありがとうございました。

生涯一食入魂！



「わいんばふためのふ」の佐藤政彦さんがつくる洋食は、ほっとするような甘味を伴い、食べ進むほどに笑顔になるものばかり。料理をつくり終え、大好きなワインを飲みながら静かな口調で話してくれる思い出話を聞いていると、さらに穏やかな笑顔になる。まさに、ふくあじ。右上は、ナポリタン、左上はスパゲッティがたっぷり添えられたビーフシチュー、右下は、カツカレー。現在は閉店。

いつも、ご愛読ありがとうございます。

創刊から35年を迎える2025年、dancyuは雑誌だけでなく、食いしん坊倶楽部、ウェブサイトやSNS、イベント、リアル店舗のプロデュースをより一層充実させ、美味しいものの好きの皆様との接点をさらに増やしてまいります。

雑誌につきましては、3月、6月、9月、12月の年4回、料理好きのための珠玉の特集をお届けするほか、これらレギュラー号とは別に、永久保存版となる日本酒の特別号を年に2回発行します。

ウェブサイトとSNSは、食いしん坊倶楽部の皆様にご参加いただき、一緒に盛り上げ、盛り上げていく所存です。ぜひ、ウェブサイトにもお越しください。

新しいdancyuに、どうぞご期待ください。

dancyu編集長 藤岡郷子

※発刊サイクル変更に伴い、現在の予約購読サービスは終了いたします。
※予約購読者様へのお届けは今月号までとなります。
※返金等の詳細は別途書面にてご案内しておりますのでご確認ください。



別荘がある暮らし 第二のいえで過ごす週末



一棟貸し
(人数課金なし)

バーベキュー OK
(調理器具一式完備)

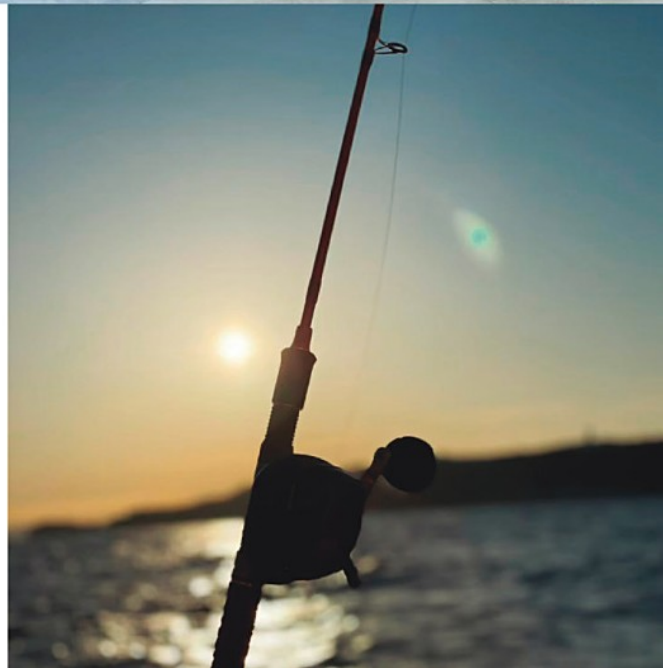
ペット OK
(種類をご報告下さい)

貴重な自分時間をより豊かに
過ごすために、都会の喧騒から
離れてゆつくりと。
人目を気にせず、大切な人や
ペットと一緒に、過ごし方はあ
なた次第。セカンドハウスのよ
うにご利用ください。



スミスのいえ

ホームページはこちら▶



家のある幸せを、
あなたにも知ってほしいから。

だれもが、



を持てるように。



飯田グループホールディングス

タクトホーム株式会社

