

和食の ごちそう

坂田阿希子

もっと自由に
みんなで
楽しむためのメニュー



1



野菜の 小さなごちそう

お客さまを呼ぶときは、旬の野菜料理をとにかくたくさん並べたい。作り手としても、季節の野菜を見かけると、料理がしたくてうずうずしてきます。彩りも食感もさまざまにある野菜は、それぞれに合った味つけや調理法があり、それを工夫しながら作るのもまた楽しいものです。

「もうこんな季節なんだね」「大根がおいしい季節になったね」旬の野菜の料理を前にすると、必ずそんな話題になります。季節の移ろいや大地の恵みをいただく喜びを、目で、舌で感じる。それを分かち合えるのがうれしくて、おもてなしのテーブルに野菜料理を並べたくなるのかもしれない。

かに
とほ
うれ
ん草
のあ
えもの

材料 (3~4人分)

かにのむき身 100g
ほうれん草 1束
しょうが 大1かけ
レモン汁 小さじ1
だし汁 大さじ2
しょうゆ 少々
酢 小さじ2
塩 小さじ1と $\frac{1}{3}$
オリーブオイル 大さじ3

作り方

- 1 かにには身を粗くほぐし、耐熱性のボウルに入れる。ほうれん草は塩ゆでし、冷水にさらして水けをしっかり絞り、茎の部分から細く裂く。しょうがはせん切りにする。
- 2 小さめのフライパンにしょうがとオリーブオイルを入れて中火で熱し、香りが立って、しょうがの水分が抜けて薄く色づいてきたら、かにを入れたボウルに油ごと加える。さらにレモン汁を加えてざっとあえる。
- 3 2のボウルにほうれん草、だし汁、塩、しょうゆ、酢を加えてよくあえる。

せん切りにしたしょうがをオリーブオイルでちりちりになるまで加熱したオイルは、まるでレモンのようなさわやかな香りを纏います。あつあつのオイルで、かにの甘みをぐっと引き出します。ほうれん草は縦に細く裂くと、茎の甘み、歯ざわり、葉の柔らかさが、一度に楽しめます。



春菊、いちじく、くるみのサラダ > p.26



焼ききのこと春菊のあえもの > p.27



春菊のごまあえ > p.27



材料（4～5人分）

鶏骨つきぶつ切り肉 800g
 れんこん 300g
 しょうが 大1かけ
 オリーブオイル 少々
 水 1200ml
 塩 適量
 しょうがの絞り汁 小さじ1
 すだち 適宜

作り方

- 1 鶏肉は塩小さじ1をまぶしてよくもみ込み、そのまま30～60分おく。
- 2 れんこん200gは皮をむいて2cm幅の半月切りにする。残りのれんこんはすりおろす。しょうがは皮つきのまま薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を全体に焼き色がつくまで焼きつける。鶏肉を取り出して乱切りにしたれんこんを入れ、両面を焼きつけて取り出す。
- 4 土鍋に鶏肉、れんこん、しょうが、水を入れ、ふたをして弱火で50～60分煮る。
- 5 おろしたれんこんを加えて煮立て、とろみが出てきたら味をみて塩で味をととのえ、しょうがの絞り汁を加える。
- 6 器に取り分け、すだちを絞っていただく。

焼きつけた鶏とれんこんをじっくり煮ただけのシンプルな料理。ポイントはすりおろしたれんこんです。このとろみが、具とスープをひとつにまとめ、こくを引き出してくれるのです。



材料 (4~5人分)

牛すね肉 700g
 長ねぎ 2本
 れんこん 1節 (150g)
 セロリ 1/2本
 トマト 大1個
 キャベツ 小1/2個
 ビーツ 小2個
 にんにく 1片
 オリーブオイル 大さじ3
 水 1400ml
 塩 小さじ1
 こしょう 少々
 サワークリーム 適量

作り方

- 1 長ねぎは小口切りにする。れんこんは乱切りにする。セロリは筋を取って薄切りにする。トマトは皮つきのまま乱切りにする。キャベツは芯ごとざく切りにする。ビーツは8等分のくし形切りにする。にんにくはつぶす。
- 2 鍋に牛肉と水を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にし、あくを取り除きながら1時間ほど煮る。牛肉がやわらかくなったら取り出す。途中で水が少なくなったら足す。
- 3 別の鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、長ねぎ、れんこん、セロリ、トマト、キャベツを炒める。
- 4 野菜がしんなりとしたら、ビーツを加えて炒め合わせる。ビーツの色が全体になじんだら、2のスープを1/2カップ加え、ふたをして弱火で15分ほど蒸し煮にする。残りのスープを注ぎ、さらに40分ほどふたをして煮る。
- 5 食べやすい大きさに切った牛肉を4に加え、さらに5分ほど煮、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 器に盛り、サワークリームを添える。

ボルシチは私の得意料理です。いつものロシア風のものに、れんこんや長ねぎといった和野菜を加えて、滋味深い味わいにまとめました。本来ならバターをたっぷり使うところを、オリーブオイルですっきりとさせています。



材料 (4~5人分)

合鴨胸肉 2枚
 長ねぎ 2本
 クレソン 1束
 塩 少々
 オリーブオイル 少々
 赤ワイン 60ml
 しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ2
 砂糖 小さじ½

A

オリーブオイル 大さじ2
 レモン汁 ½個分
 塩、こしょう 各少々

作り方

- 1 鴨は皮目に格子状に切り目を入れて、軽く塩をふる。長ねぎは5cm長さに切る。クレソンは葉を摘み取り、茎は小口切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鴨の皮目から入れて強火で焼く。こんがり焼き色がついたら、裏返して出てきた脂をかけながら焼き、何度か裏返ししながら7~8分焼く。鴨肉を取り出し、アルミホイルで包んで20分ほど休ませる。
- 3 同じフライパンに長ねぎを断面で立てて並べて焼き、火が通ったら横に寝かせ、転がしながら焼き色がつくまで焼く。塩をふり、いったん取り出す。
- 4 同じフライパンに赤ワイン、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、強火で煮詰める。
- 5 ボウルにAを入れて混ぜ、クレソンを加えてさっとあえる。
- 6 鴨肉を切り分けて器に盛る。出てきた肉汁と長ねぎは4に加えてさっと火を通し、鴨肉にかけ、5を添える。

鴨肉にはおいしい油がたっぷり。皮目から焼くとその脂がどんどんあふれ出てくるので、フライパンを傾け、スプーンで肉の表面に絶えずかけ続けます。こうすることで火の通りが早くなり、脂の風味をつけることができます。中はやわらかいピンク色に仕上げ、切り分けるときに出る肉汁もソースに戻して、うまみを逃さずにいただきます。

一汁一菜のおもてなし

以前、ある方の家の近所まで行ったので、ほんの少し立ち寄ったときのこと。

「何もないけどお昼になったから」と、できたてのご飯とおみそ汁、そして朝方に炊いたのであろうたけのこの煮ものが、小さな盆にのせられてきました。

これこそが「おもてなし」なのだと、私はいたく感激しました。

「一汁一菜」は、もともとは鎌倉時代から禅寺で守られてきた食事の形です。

そこにあるのは3つの器だけ。だけど走りのたけのこには春の喜びが、炊きたてのご飯や熱々のおみそ汁には温かくて丁寧なもてなしの心が、小さな盆の中にはぎゅっと詰まっていました。

ごちそうとは、おもてなしとは何かを、私なりに考えてみた四季の献立、どうぞご堪能ください。

春

◎ グリーンピース飯 > p.88

◎ 焼きたけのこの木の芽オイル和え > p.111

◎ 新玉ねぎの和風スープ > p.170

春の訪れを知らせる 豊かなえぐみたち

いつも旬はとても短いから、そわしわしながら食材を買い求めます。春らしくえぐみのある野菜たち。冬のうちに体に溜め込んだ毒素を出すために、春の素材はあくが強いのではないかとされています。この時期にしか楽しめない味を、盆の上に揃えました。

