

味つけの
秘訣を
すべて公開



藤井恵
繰り返して作りたい
定番料理



管理栄養士
藤井恵



約15年にわたり娘のお弁当に
入れ続けた卵焼きです。工夫し
た具入りの卵焼きはどれも不評
で、シンプルな卵焼きがわが家
の味。厚焼き卵は甘辛で、砂糖
が多めなので焦げ目がつきま
す。だし巻き卵の場合は塩だけ
で味つけをします。だしが多い
と失敗しやすいので、厚焼き卵
が上手にできるようになってか
ら作ってください。



卵焼き

厚焼き卵 だし巻き卵



厚焼き卵

材料（卵焼き器1台分）

卵…3個

A（味つけ）

だし（または水）…大さじ3

砂糖…大さじ1と½

（卵とだしの重さの7%の糖分）

しょうゆ…小さじ1

（卵とだしの重さの0.5%の塩分）

サラダ油…適量

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、卵を割り入れ、白身を切るようにまぜる。
- ②卵焼き器に油を薄く塗り、強火で熱する。卵液の½量を流し入れ、広げながら焼く。
- ③上面が完全に乾いたら、奥から手前に巻く。
- ④奥のあいた部分に油を薄く塗り、卵焼きを奥に寄せ、手前に油を薄く塗る。
- ⑤残りの卵液の半量を流し入れ、卵焼きを持ち上げて卵液をフライパン全体に広げる。
- ③と同様に巻く。
- ⑥④、⑤と同様に残りの卵液を流し入れ、巻く。

なすの田舎煮

なすと煮干しを水と調味料で煮るだけ。地味ですが、しみじみおいしい料理です。20歳のときに滝口先生から初めて教わり、感動したのを今でも覚えていいます。それからずっと作り続けている宝物の一品。



材料(2人分)

- なす…4個(300g)
- 煮干し…10g
- 赤とうがらし…1本
- サラダ油…大さじ1

- A
- しょうゆ…大さじ2と1/3
(なすの重さの2%の塩分)
 - 砂糖…小さじ2
(なすの重さの2%の糖分)
 - 酒…大さじ2

作り方

- ①なすは縦半分になり、皮に斜めに5mm幅の切り目を入れ、長さを半分に切る。煮干しは頭を除いて縦半分になり、わた(中の黒い部分)を除く。赤とうがらしは半分に切り、種を除く。
- ②なべに油を熱してなすを入れ、強火でいためる。油が回ったら、赤とうがらしを加えて香りが立つまでいためる。
- ③煮干し、水200ml、Aを加えて落としぶたをし、さらにふたをして強火にし、煮立ったら中火にして15分煮る。



コツ① 藤井流・なすの煮物の黄金割合



塩分の調味パーセントは、なすの重さの2%。なすが300gなので塩なら6gですが、しょうゆに換算(大さじ11塩分2.6g)して、大さじ2と1/3に。糖分はなすの重さの2%なので、砂糖6g11小さじ2(砂糖小さじ11糖分3g)。

コツ② 味にコクを出すには

まずは油でなすをいためる。なすは油との相性がとてもいい野菜です。油でいためて煮たほうが火の通りが早く、味にコクと野菜の甘みが出ます。弱火でいためると、油が全体に回らないなすが油をどんどん吸って油っぽくなります。火かげんは強火で、なすの皮がツヤやかになるまでいためます。

コツ③ だしいらすの簡単煮物

煮干しがだしと兼用になる。煮干しはまるごと加え、水で煮ます。かつおだしなどは必要ありません。煮干しはだしと具材の両方の役割があります。くさみや苦みの原因になる頭とわたは除きます。頭は手で簡単に折れます。身は二つに裂き、わたを除きます。



強火がコツ。なすに焼き目がついてもかわない。



なすを油でいため、煮干し、水、調味料を加える。

コツ④ なすをやわらかくし、煮汁をよく含ませる煮物

落としぶたをしてさらにふたをして煮る。煮汁が落としぶたの下を対流することで、少ない煮汁でも効率よく、むらなく行き渡ります。さらにふたをすることで、蒸気の手でしっとりふくらと煮ることが出来ます。



なすの皮に切り目を入れると、アクが抜けやすく、味もしみ込みやすくなる。



クッキングシートの落としぶたは、中央に切り込みを入れ、蒸気の逃げ道を作ると、加熱中に浮き上がったり、めくれたりするのを防げる。

ほうれんそうのおひたし



「ていねいに作るとこんなにお

いしいんだ」。しょうゆ洗いか

ら本味をつけるという方法を、

20歳のころに滝口先生から教わ

りました。それまでは、ほうれ

んそうはゆでてしょうゆをかけ

るものとしが知らなかったので、

この料理でおひたしという料理

を見直しました。野菜料理好き

になった私の原点のひとつ。味

つけのだしじょうゆは、だし多

めの薄味がわが家の好みです。



材料(2人分)

ほうれんそう…200g

A

だし…100ml (100g)

しょうゆ…小さじ2弱

(だしの重さの1.5%の塩分)

作り方

①ほうれんそうは根元に十字の切り込みを入れ、水につけて5分おく。Aは混ぜる。

②なべにたっぷりの湯を沸かし、強火にかけたままほうれんそうを根元から入れ、再び沸騰したら1分ゆでる。

③水にとって冷ます。根元をそろえて束ね、水けを軽くしぼり、4〜5cm長さに切る。

④Aの大きじ2をにかけてまぜ、汁けをしぼり、残りのAを加えてあえる。

コツ①

ほうれんそうの下準備

根元に切り込みを入れて水につける

ほうれんそうは葉がしおれやすいので、使う前に、いけ花の要領で根元に切り込みを入れて水につけると、水を吸い上げてゆで上がりが美しく、火の通りも早くなります。つける時間は5〜10分程度でよいです。



根の切り口に十字に切り込みを入れる。



根元を水につけるだけで、生き生きとした状態に。

コツ②

ほうれんそうのゆで方

湯の量は材料の5倍以上、塩は入れなくてよい

湯の量は材料の重さの5倍以上が必要で、1束(約200g)の場合、最低1ℓです。塩を加えると緑色が鮮やかになるといわれますが、それは2%の塩水(1ℓで塩大さじ1と1/2)以上の場合で、塩少々程度では効果が認められないため、塩は入れなくてよいです。ぐらぐらと沸騰しているたっぶりの湯を用意するほうが重要です。



火の通りが均一になるよう、火が通りにくい根元から、なべに立てるようにして入れる。



火が通るに従ってやわらかくなるので、ほうれんそうをゆっくりと押しながら、徐々になべに沈めていく。

コツ③

ほうれんそうのゆで方、ゆで時間

ふたはせずに、再沸騰してから1分

ふたをしてゆでると、ゆで上がりの色が悪くなるため、ふたはせずにゆでます。長時間加熱すると緑色の色素が暗緑色に変化して、色が悪くなってしまうので注意。火かげんは強火で、短時間でゆでます。ゆでかげんは、根元の部分をさわって、弾力のあるやわらかさが目安です。



途中で一度、上下を返し、火の通りを均一にする。

コツ④

ほうれんそうをゆでたあと

ゆで上がったたら、すぐに水にとる

ゆでたあとはすぐに冷めます。余熱によって鮮やかな緑色が暗緑色へと変わり、色が悪くなってしまうからです。また、葉についたアクの成分を洗い流すために、水にとります。ただし、水につける時間が長いとビタミンCなどの水溶性ビタミンが流れ出てしまうので、手早く。



たっぶりと水を張ったボウル、または流水にとってすばやく冷ます。

コツ⑤

水で冷ましたあとのしぼり方

根元をそろえて束ね、水けをやさしくしぼる

冷ましたら、水けをしぼります。このとき、めんどくでも1株ずつとって、根元をそろえて束ねると、切るときに大きさがそろい、きれいな仕上がりに。このレシピでは、あとでだししょうゆで味をつけるので、ここではやさしくしぼる程度でかまいません。



根元をそろえて束ねる。



上から下に軽く押さえる程度に。あとでもしぼるので、ここではぎゅっとしぼらなくてOK。

コツ⑥

藤井流・だししょうゆ黄金割合



おひたし用だししょうゆの黄金割合(容量比)

だし 10

しょうゆ 1

だし10：しょうゆ1の「だししょうゆ」で味つけ

あえる調味料は、ほうれんそう全体に味を回らせるため、しょうゆをだして薄めた「だししょうゆ」。だしの約1.5%の塩分です。ここではだしが100gなので、塩分1.5gをしょうゆ(小さじ11塩分0.9g)で換算しています。容量比(ℓでの比率)で、だし10に対してしょうゆ1とすると覚えやすいです。

コツ⑦

味をしつかりしみ込ませる

下味をつけてしぼり、再びあえて味をつける

下味は、コツ⑥のだししょうゆの約1/4量をほうれんそうにかけ、一度しぼります。これを「しょうゆ洗い」といい、ほうれんそうの余分な水分やアクを抜き、次に加える調味料をしみ込みやすくします。しぼったらアクの出た汁は捨て、残りの調味料であえて味をつけます。



下味用だししょうゆをかけたら、やさしくしぼる。



下味をしぼったら、残りのだししょうゆであえる。



娘が小さいころ、よく作って
いました。手間はかかりますが、
うちで作るとやっぱりおいしい。
コロッケのコツは二つ。一つ目
はじゃがいもをほくほくにゆで
ること。まるごとゆでるのは時
間がかかりすぎるので、切つて
ゆでますが、粉ふきいもにする
ことでほくほくに。二つ目のコ
ツは成形。ぎゅつと握って空気
を押し出すように形づくれば、
揚げても破裂しません。



コロッケ

材料(2人分)

- じゃがいも…2個(300g)
- 豚ひき肉…150g
- 玉ねぎ…1/4個
- サラダ油…大さじ1/2
- A
- 塩…小さじ1/2
- (いも、ひき肉、玉ねぎを
合わせた重さの0.5%の塩分)
- こしょう…少々
- 小麦粉、とき卵、パン粉…各適量
- 揚げ油…適量

へつけ合わせ
サラダ菜…適量

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま四つ割りにし、さつと洗う。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②なべにじゃがいもとかぶるくらいの水を入れて強火にかける。煮立ったら、中火にして20分ほどゆでる。竹ぐしがスッと通るくらいやわらかくなるまでゆでる。
- ③湯を捨て、じゃがいもだけを火にかけて、水をとぼしながら、皮を除く。熱いうちに、マッシャーまたはフォークでつぶす。
- ④フライパンに油を熱し、玉ねぎを中火でいためる。透き通ってきたらひき肉を加え、さらにいためる。肉に火が通ってポロポロになったら、Aを加えてまぜる。
- ⑤③に④を加えてまぜ、バットに広げて冷めるまでおく。
- ⑥4〜6等分に分け、それぞれを小判形に形づくる。小麦粉、とき卵、パン粉の順にしつかりと衣をつける。
- ⑦揚げ油をフライパンの底から2cmほど入れ、180度に熱して⑥を入れ、片面1分ずつ揚げる。さらに、片面30秒ずつ揚げる。
- ⑧油をきって器に盛り、サラダ菜を添える。

麻婆豆腐



仕事ではさまざまなタイプの

麻婆豆腐を作ってきましたが、
 わが家の麻婆豆腐は絹ごしとう
 ふで作ります。とうふのぶるん
 としたなめらかさを生かすよう
 ひき肉もふんわりと。肉の下味
 に酒を振ることで、肉がかたく
 なりません。また、煮るときは
 水から煮ます。ひき肉からいい
 だしが出るので、スープのもと
 は不要です。食べ飽きないやさ
 しい味に仕上がります。



ひき肉には下味として酒を振って軽くまぜる。風味がよくなり、酒の水分を吸って肉がふっくらする。

材料(2人分)

- 絹ごしとうふ…1丁(300g)
- 豚ひき肉…100g
- 酒…大さじ1
- A
 - にんにく…1かけ
 - しょうが…1かけ
- ねぎ…1/3本
- 豆板醤…大さじ1/2*
- B
 - みそ…小さじ2*
 - しょうゆ…小さじ1*
 - 砂糖…小さじ3/8
- (とうふと肉の重さの0.5%の糖分)
- 水…150ml
- ごま油…大さじ1

C

- かたくり粉…大さじ1/2
- 水…大さじ1
- 酢…小さじ1

*合わせて、とうふと肉の重さの1%の塩分

作り方

- ①とうふはキッチンペーパーで包んで水きりをし、1.5cm角に切る。Cをまぜて水どきかたくり粉を作る。
- ②ひき肉は酒を振って軽くまぜる。Aのんにく、しょうがとねぎは、それぞれみじん切りにする。Bはまぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、Aを入れて弱火でいためる。香りが立ったらひき肉を加えて中火でいためる。肉がぼろぼろになったら豆板醤を加え、香りが立つまでいためる。
- ④B、とうふを加え、中火で2〜3分煮る。
- ⑤ねぎ、酢を加え、再び煮立ったら火を弱め、Cをまぜて加え、まぜながら中火で煮立て、とろみをつける。器に盛り、好みで粉ざんしょうを振る。

コツ①

藤井流・麻婆豆腐の味つけ黄金割合



とうふと肉の重さの1%が、おいしい調味パーセント

とうふとひき肉を合わせて400g。調味パーセントは1%なので、塩は4gが必要。これをみそ(小さじ11分量0.7g)、しょうゆ(小さじ11分量0.9g)、豆板醤(小さじ11分量1.2g)に換算して分量を出しています。辛みを控えた場合は、豆板醤を減らし、その分みそを少しふやします。

コツ②

麻婆豆腐用のとうふの水きり

表面の水分をふき、角切りにするだけでOK。なめらかでつるんとした食感に仕上げるため、とうふは絹ごしを使用しています。絹ごしはくずれやすいので、水きりはキッチンペーパーで包む程度に。絹ごしとうふを1.5cm角に切ってしばらくおけば、切り口から適度に水分が抜けるので、特別な水きりは不要です。



とうふを1.5cm角に切る。切って使うまで(10分程度)おくだけで水きりは完了。



とうふの水きりには、厚手のキッチンペーパーがおすすめ。包んで表面の水分をふく。

コツ③

麻婆豆腐に辛みや香りをきかせるには

豆板醤は油、肉といっしょにいため合わせる。豆板醤は焦げると苦くなり、風味も落ちるので、肉のあとに加えます。豆板醤の辛み成分は油にとけやすい性質があるため、肉の脂に辛みがとけて、肉にしっかり辛みと塩味がつくことで、料理の味がぼやけません。



フライパンに出た脂に豆板醤をとかしながらいためる。肉が豆板醤の色に染まるまでいためる。



肉をバラバラになるまでいため、肉の脂が出たところで、豆板醤を加える。

コツ④

麻婆豆腐の煮込み時間

煮る時間は2〜3分。とうふがあたたまればOKです

麻婆豆腐は煮込み料理ではないため、長時間煮込む必要はありません。高温で長く煮込むと、とうふの水分が出て、なめらかさが失われたり、煮汁が水っぽくなったりします。麻婆豆腐はとうふが中まであたたまればOK。



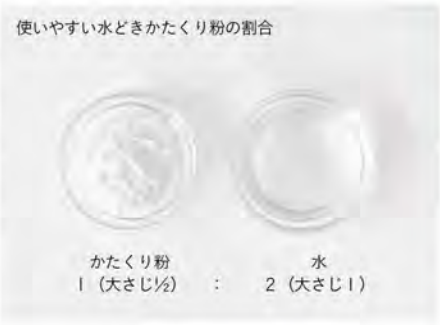
軽く煮立つ程度の中火で2〜3分。ぐらぐらさせるととうふがくずれるので注意。



ねぎのみじん切りは菜味的な役割なので、煮た最後に加え、香りや歯ごたえを残す。

コツ⑤

水どきかたくり粉の黄金割合



水どきかたくり粉は水2対かたくり粉1が使いやすい配合

水どきかたくり粉は煮汁などにとろみをつけるのに使われます。使いやすいのは水2に対してかたくり粉1の割合。かたくり粉に水をよく吸収させることが大切なので、調理の初めのほうで水どきかたくり粉を作ります。時間がたつと分離するので、使う前に再度よく混ぜます。

コツ⑥

とろみをつける

火を弱めて加え、中火くらいで絶えず混ぜて

強火で煮立つたところに加えるとだまになります。水どきかたくり粉を加える際は、火を弱めるか止めましょう。加えたら、絶えず混ぜながら、中火にかけます。かたくり粉は65度以上でとろみがつき始めます。とろみがついてきたからとろみ止めず、ひと煮立ちするまで混ぜながら火にかけると、とろみが安定。ただし、長時間沸騰させるととろみが逆に弱くなるので注意。



水どきかたくり粉が1カ所にたまらないよう、回し入れて。



木べらでぐるぐる混ぜるととうふがくずれるので、手前から奥へと一歩通行で混ぜると効率的で、だまになりにくい。

副菜アイデア

たたききゅうりのおかかあえ(右)

ミニトマトナムル(左)



材料と作り方(4人分)

- ①きゅうり3本はすりこ木などでたたいて割れ目を入れ、手で割って一口大にする。しょうが1/3かけはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、削り節1パック(5g)、しょうゆ小さじ2を入れてよくあえる。

材料と作り方(4人分)

- ①ミニトマト1パックはへたを除いて半分切る。
- ②ボウルに塩小さじ1/2、ごま油小さじ1、いり黒ごま小さじ1/2を合わせ、①を加えてあえる。10分ほどおき、味をなじませる。