

今夜の食卓をもっと楽しく豊かにする「旬」と「日本酒」!

冬の定番・鍋料理を 10倍おいしくする おトナの裏ワザ!



ともだあきこ
お酒と食のホームドクター 友田 晶子 監修



〈友田晶子プロフィール〉

日本酒では「唎酒師」、ワインでは「シニアワインアドバイザー」、さらに「テーブルマナー講師」「料飲接客サービス士」「チーズプロフェッショナル」「裏千家小習い免許」等の数々の資格を取得。現在、セミナー講師、イベント企画プロデューサー、酒販・料飲店コンサルタント、エッセイストと、様々な分野で活躍し、全国を飛び回っている。

「All About Japan」の日本酒ガイド (<http://allabout.co.jp/gourmet/sake/>)は、分かりやすいと好評。著書に「女とお酒のいい関係」(小学館文庫)、「いつのまにやらワインが職業」(新潮社)等がある。

なぜ冬に鍋料理がいいの？

体を温め、
血の巡りを良くする！

寒い冬には体を温める食物を意識的に食べて血の巡りを良くしなければなりません。この季節に旬を迎える根菜類には、カブやニンジンなど、その作用を持つものが多くあります。小松菜やネギ、エビやマグロ、鶏肉なども同様です。また、大根や白菜、カニやカキなども冬が旬ですが、そのままでは、やや体を冷やす傾向がありますので、温かい調理が望ましいと言えます。鍋料理は、体を温める効果の高い冬の食材をタッブリ体に取り入れることができ、体を冷やす傾向のある冬の食材も温める調理によってその傾向を抑えることができるのです。ゆえに鍋料理は、寒い冬にまさにピッタリの料理と言えるでしょう！



鍋料理の種類

割り下
タイプ

薄 味…「寄せ鍋」など
濃 味…「すき焼き」など
味噌 味…「土手鍋」など
煮込タイプ…「おでん」など

つけだれ
タイプ

「水炊き」や「魚ちり」など

※割り下とは、だし汁や醤油、酒などを合わせて材料を炊く場合の煮汁のこと。つけだれタイプとは、ここでは薬味入りのつけだれにつけて食べるタイプの鍋料理のことを言います。

鍋料理ウレシイ五カ条

- ①「カンタンで美味しく体に良い」…準備や後かたづけが簡単で、誰でも美味しく食べられ、旬の食材をタッブリ取り入れることができ、栄養バランスが取れており体に良いのが鍋料理なのです。
- ②「経済的で安上がり」…家庭で作る鍋料理は、材料が安上がりで大変経済的です。
- ③「和気あいあいのひとときを演出」…家族や仲間と車座になって鍋を囲めば、体も心もあたたまり、親近感も増し、和気あいあいの楽しいひとときが味わえます。
- ④「食べる人全員が料理人」…外国の鍋料理は完成品を取り分けて食べますが、日本の鍋料理は珍しい未完成の料理です。家族や仲間とひとつの鍋を囲んで調理のプロセスを楽しみながら、めいめいの煮えかげんで好みの具材に箸をのぼして楽しめます。食べる人全員が料理人になって完成させるという世界でも珍しい料理なのです。
- ⑤「バラエティ豊富」…日本には北から南まで様々なタイプの郷土鍋が存在しています。北海道の石狩鍋、東北の芋煮鍋、関東の柳川鍋、北陸のカニ鍋、関西のうどんすき鍋、中国地方のカキの土手鍋、四国のクエ鍋、九州のモン鍋など、大変バラエティ豊富なのです。



鍋料理の基本的なコツ

具材の「相性」と「下処理」
そして「タイミング」!

(相性) 具材の取り合わせは相性の良いものを選びます。例えば白菜は水炊きには合いますが、すき焼きに入れると水分が出ておいしくなくなってしまいます。猪肉や豚肉にはコボウや大根が好相性です。

(下処理) 家庭の鍋料理をワンランクアップさせる最大のコツは具材の下処理です。代表的な具材の下処理の方法をあげてみましょう。

●大根…輪切りにし、皮は厚めにむきます。次に角の部分を「面取り」して煮くずれを防ぎ、片面に十字に包丁を入れて味が染み込みやすくします。さらに米のとぎ汁や生米と一緒に下ゆでしてアクを取りのぞきます。

●鶏肉(ぶつ切り)…これも米のとぎ汁や生米と一緒に下ゆでしておくとともに美味しくなります。

●豆腐…パックの水をミネラルウォーターなどの美味しい水に替えて、冷蔵庫に半日ほど置いておくと美味しさがアップします。

●コンニャク…塩でもんで流水で洗い、熱湯で下ゆでします。好みの大きさに切り分け、両面に塵の子に包丁を入れます。

●練りもの…おでんに必須のチウワやさつまあげなどの練りものや揚げものは、タッパリのお湯で30分程下ゆでして油を抜いておきます。

※さらに盛りつけも体裁よく、彩りも美しく盛りつければ、見た目だけでも食欲をそそります。

(タイミング) 鍋料理は、火力は常に沸騰が保てる程度に、面倒がらずマメにアクを取りましょう。また、おでんなどのように煮込んで味を染み込ませるタイプの鍋料理以外は、具材は一度に食べられる分だけ入れましょう。青い野菜

菜は色が鮮明になった時、魚介類は火が通ったばかりの時が最も美味しく、この美味しい「時」(＝タイミング)をいただくのが鍋料理の王道です。



基本のだしのとり方

美味しい割り下のポイントは、
しっかりとだしをとること!

割り下タイプの鍋料理の基本は、なんといっても割り下です。そして美味しい割り下のポイントは、しっかりとだしをとることです。ここでは最も基本的な「和風だし」と「昆布だし」のとり方をご紹介します。

(和風だし)

●材料:昆布10g・カツオ節20g・水(ミネラルウォーターや美味しい水が理想)1.1ℓ

●作り方:①鍋に水張り、昆布を入れて中火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げる。

②カツオ節を加え、混ぜないように静かにアクを取り、30秒ほど煮てから火を止め、そのまましばらくおく。

③ぬれ布巾で静かにこし、一番だしをとる。布巾はしぼらないこと。

※一番だしをとった後の昆布・カツオ節に水600mlを加えて弱火で煮立てる。10分ほど煮てからこせば二番だしとなる。

(昆布だし)

●材料:昆布10g・水(ミネラルウォーターや美味しい水が理想)600ml

●作り方:鍋に水張り、昆布を入れて一晩おくか、弱火にかける。煮だす場合は、沸騰する直前に昆布を引き上げる。



つけだれのバリエーション

何種類か用意しておけば、
あきがこず、楽しみもグンと広がります!

つけだれタイプの鍋料理をいただく時は、いくつかの種類のつけだれを用意しておけば、あきがこず、何杯でも食べられ、楽しみがグンと広がります。たまには市販のつけだれにたよらず、色々手作りしてみましょう!

(ぼん酢だれ) ●材料:スタチ・ユズ・カボス・ダイダイなどのしぼり汁200ml、醤油200ml、昆布5g、カツオ節5g

●作り方:柑橘類はしぼりすぎると苦味が出るので注意してしぼる。材料を全て合わせて冷蔵庫で一日おいて、こす。

※醤油に柑橘類をしぼって、昆布を入れて30分ほど置くだけでもカンタンにぼん酢だれが作れます。

(ごま醤油だれ) ●材料:あたりごま45g、醤油60ml、和風だし60ml、砂糖30g、酢15ml

●作り方:全ての材料をまぜあわせる。

(おろしだれ) ●材料:大根おろし200ml、醤油15ml、柑橘類のしぼり汁30ml

●作り方:大根おろしの水気を軽くきり、他の材料をまぜる。

(しょうがだれ) ●材料:しょうが2かけ、おろしんにんにく1/2かけ、和風だし60ml、醤油60ml、みりん15ml

●作り方:しょうが1かけは針しょうがにし、1かけはすりおろす。おろしたしょうがと他の材料を煮立て、針しょうがをまぜる。



定番鍋料理の美味しい調理法!

様々なバリエーションを
楽しみましょう!

寄せ鍋

●材料(4人前)

鶏もも肉1枚、エビ8尾、ハマグリ8個、白菜4枚、春菊1/2束、長ネギ2本、ニンジン1/4本、シタケ8枚、シラタキ1袋、豆腐1丁(その他、白身魚やカマボコなど、お好みで)

(割り下) 昆布だし(前記参照) 1ℓ、醤油45mℓ、日本酒30mℓ、みりん30mℓ、塩5g

●作り方

- ①鶏もも肉をひと口大に切り、エビはカラをむき、青ワタをとり、ハマグリは塩水につけて砂抜きしておく。
- ②白菜はざく切り、春菊はじくから葉をつむ。長ネギはなめ切り、ニンジンは5mmほどの厚さに切り花形に抜いてゆでしておく。シタケはじくをとり飾り包丁を入れる。
- ③シラタキはゆでて5cmほどの長さに切り、豆腐は12等分に切り分けておく。
- ④具材を大皿に美しく盛る。
- ⑤鍋に割り下の材料を合わせ入れ、強火で煮立たせながら、煮えにくい鶏肉などから先に入れていく。
- ⑥再び煮立ったら、中火にして好みの具材を入れていく。
- ⑦煮えた具を汁ごと取り分けて食べる。ゆずこしょうなどの薬味をお好みで加えても美味しい。

水炊き

●材料(4人前)

鶏骨つきぶつ切り肉800g、白菜4枚、エノキダケ1袋、大根5cm程、ニンジン1/2本、水菜1/2束、くずきり40g、豆腐1丁

(たれ・薬味) ぼん酢だれ(前記参照)

お好みで青ネギやあさつきの小口切り、もみじおろし又は粉さんしょうなどを加える。

●作り方

- ①鶏骨つきぶつ切り肉を下処理する(前記参照)。
- ②白菜はざく切り、エノキダケは石づきを切り小房に分ける。
- ③大根はいちょう切り、ニンジンはせん切りにして下ゆでする。
- ④水菜は5cm程の長さに切り、くずきりはゆがき、豆腐は12等分に切り分ける。
- ⑤鍋に水をはり、強火で煮立たせたら、まず鶏肉を入れ、水菜以外の具材を入れる。
- ⑥再び煮立ったら中火にして水菜を入れる。
- ⑦ぼん酢だれに好みの薬味を加えて食べる。(食べ終わったら、鍋の残り汁を小鉢にとって塩こしょうをしてスープに。さらに鍋に冷やごはんとあさつき、塩こしょうをして溶きたまごを加えて雑炊に。)

おでん

●材料(4人前)

大根1/3本、こんにゃく1枚、練りもの(チクワ・揚げもの・ツミレなど)適量、ゆで卵4個、じゃがいも4個(その他お好みで)

(割り下) 和風だし(前記参照) 900mℓ、醤油60mℓ、みりん60mℓ

(薬味) 練りからし適量又はゆずこしょう適量

●作り方

- ①大根、こんにゃく、練りものを前記の通り下処理する。
- ②じゃがいもは皮をむき、冷水にさらしておく。
- ③鍋に割り下とじゃがいも以外の具材を入れ、火にかける。
- ④煮立ったら弱火にしてゆっくり煮込む。
- ⑤じゃがいもを加え、さらにゆっくり煮込んでゆく。
- ⑥好みの具材をとり分け、練りからしやゆずこしょうを添えて食べる。

湯豆腐

●材料(4人前)

豆腐3丁、昆布だし(前記参照) 適量

(たれ・薬味)

醤油にカツオ節と長ネギ(お好みでおろししょうが)を加えたたれ。(ぼん酢だれでもよい。)

●作り方

- ①昆布だしを作る。
- ②豆腐は大ぶりに切る。
- ③長ネギは小口切りにして水にさらす。
- ④お好みのたれ、薬味を準備。
- ⑤鍋に昆布だしを入れて煮立て、豆腐を入れる。
- ⑥豆腐が浮き上がってきたら、すくってお好みのたれに長ネギや薬味を加えて食べる。(さらにサッと火であぶったもみりをちぎって添えるとワンランクアップの味わいになる。)



鍋料理を、さらに美味しく!

冬ならではの「燗酒」や「しぼりたて原酒」で美味しさ倍増!

冬の定番・鍋料理の特徴は、何と言っても体を温めてくれ、さらに和気あいあいのひとときを演出してくれるということでしょう。そして、それらの特徴をさらに引き立て美味しくする方法は、日本酒を合わせること。中でも寒い季節ならではの「燗酒」や、冬ならではの旬の酒「しぼりたて原酒」などが最高です。燗酒と鍋料理の相性の良さは今さら言うまでもないことですが、この組み合わせで体も心も一層温まり、血の巡りもさらに良くなり、和気あいあいのひとときがさらに盛り上がること請け合いです。

しぼりたて原酒は、特に割り下タイプの鍋料理がおすすめです。まず最初はキリッと冷やして乾杯し、そのまま常温で置くと次第にお酒の温度が上がってゆき、それとともにお酒の旨味や膨らみも増してきます。割り下タイプの鍋料理も時間とともに煮詰まって味わいが濃くなっていきますから、いつ合わせてもしぼりたて原酒と好相性を示すというわけです。つまり燗酒やしぼりたて原酒とともに楽しめば、鍋料理の美味しさが何倍にもはね上がると言っても過言ではないでしょう。よくぞ日本人に生まれけりです!



鍋料理を、さらにさらに美味しく!

「冬至の宴」「お屠蘇」「雪見酒」を楽しむ!

さらにさらに、美味しく楽しく味わう裏ワザは、この時期ならではの旬のイベントや自然の季節感とともに味わうこと。まずは「冬至の宴」などはいかがでしょう。12月22日頃は陽光が最も弱く昼間の最も短い「冬至」。こんな日は鍋料理と燗酒、あるいはしぼりたて原酒で体も心も温まり、寝る前にはゆっくりと「柚子湯」につかれれば寒さも疲れも吹き飛びます。そしてお正月は「お屠蘇」でキマリ!生まれたてのしぼりたて原酒を新年を祝うお屠蘇にして、お餅たっぷりの雑煮鍋を家族で囲んで、「1年の計」を語り合います。そして雪が散らつければ「雪見酒」を楽しみましょう。窓の外に降り積もる雪をながめながら、鍋料理と燗酒、しぼりたて原酒をコタツでゆっくりと味わうのです。このように旬を楽しめば、あなたの人生はもっともっと、健康で楽しく豊かになりますよ!



冬の定番・銅料理を抜群に 美味しくするオススメの「日本酒」

やまほい

[山麩純米かまわぬ]

〈酒質〉山麩仕込み純米酒
〈アルコール度〉15度以上16度未満
〈日本酒度〉+7
〈酸度〉1.9
〈原料米〉永田農法・高知県産山田錦
〈精米歩合〉65%
〈容量〉720ml

〈特徴〉高知県唯一の、昔ながらの伝統的な造りである山麩仕込み。その幅のある旨味とやわらかな酸味は、燗酒には最適と言えます。さらに何年も熟成にも耐え得る力強さも持ち合わせています。

※「永田農法」とは、永田照喜治先生が開発した最高品質の野菜や果物を育てる農法。農薬・堆肥、肥料や水までも少量しか与えず、植物本来の生命力を引き出す自然な農法です。

お燗で



[司牡丹・蔵出し新酒あらばしり]

〈酒質〉本醸造あらばしり生原酒
〈アルコール度〉19度以上20度未満
〈日本酒度〉+5前後
〈酸度〉1.6前後
〈原料米〉北錦・鳳鳴子・アキツホ
〈精米歩合〉65~70%
〈容量〉720ml・300ml

〈特徴〉酒造りの搾りの際に一番最初にほと走り出る酒を「あらばしり」と言い、昔からツウの間では大変珍重されてきました。この貴重な「あらばしり」を生そのまま、原酒のままで瓶詰めしたのが、この酒なのです。まさに仕込み期間中の酒蔵を訪ねない限りは、本来決して口にすることが不可能であった幻の酒と言えるでしょう。フレッシュでリッチな「あらばしり生原酒」ならではの風味をお楽しみ下さい。

常温で
or
冷やして



冬の旬の酒!
(冬季限定品)

[司牡丹・本醸古酒]

〈酒質〉本醸造古酒
〈アルコール度〉15度以上16度未満
〈日本酒度〉+5
〈酸度〉1.5
〈原料米〉山田錦・オオセト
〈精米歩合〉65%
〈容量〉1,800ml・720ml

〈特徴〉米取りのアルコールを使ったワンランク上の本醸造酒を、さらに低温で1年以上ゆっくりと熟成させました。その独特の古酒ならではの香りと旨味は、燗酒にすると一層引き立ち、クセになる味わいです。



[司牡丹・しばりたて原酒]

〈酒質〉本醸造しばりたて原酒
〈アルコール度〉19度以上20度未満
〈日本酒度〉+5前後
〈酸度〉1.8前後
〈原料米〉北錦・鳳鳴子・アキツホ
〈精米歩合〉65~70%
〈容量〉1,800ml・900ml

〈特徴〉本醸造酒のしばりたてを原酒のままの状態ですべて瓶詰めしました。フレッシュな香りに豊かな酸味とコクを持つリッチな酒。その飲みごたえはしばりたての原酒ならではの。



●お酒のデータは酒造年度によって異なります。表記のデータは平成14酒造年度（平成14年7月1日～15年6月30日）のもです。

あなたの人生を、さらに健康で
楽しく豊かにする情報紙

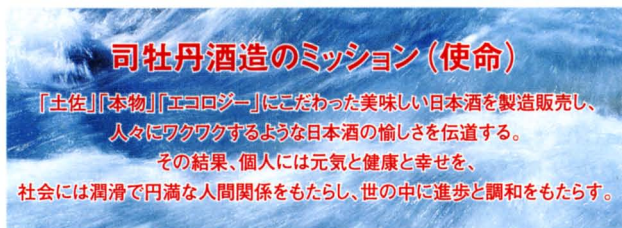
無料進呈!

書店では販売していません! 今すぐ、お申し込みを!

人生をさらに健康で楽しく豊かにしたいあなたに、ワクワクする旬の酒・食・文化マガジン「土佐発・オトナノ御馳走」(隔月刊)という情報紙を、最新号より無料進呈いたします!

お申し込み方法はカンタンです。下記、司牡丹酒造宛に「オトナノ御馳走希望」として、おハガキかFAXかE-mailにてお申し込みいただけます。忘れる前に今すぐ、お申し込みを!

※誠に申し訳ございませんが、当情報紙の進呈は、20歳以上の方のみに限らせていただきます。



〈発行者〉司牡丹酒造株式会社

〒789-1201 高知県高岡郡佐川町甲1299

TEL:0889-22-1211 FAX:0889-22-4116

E-mail:ainet@tsukasabotan.co.jp

URL:<http://www.tsukasabotan.co.jp>

★注意!

- 飲酒運転や未成年の飲酒は法律で禁止されています。
- 妊娠中の方やアルコール分解酵素のない方は飲酒を避け、またその方への飲酒の強要も避けましょう。
- 飲み過ぎは、健康を損なうおそれがありますので注意しましょう。
- 大人の常識として、飲酒マナーを守りましょう。

あなたの人生を、もっともっと健康で 楽しく豊かにする秘訣!

お酒と食のホームドクター
友田 晶子

話題の「スローフード」と同義で、日本には「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。これは体と風土は同根、つまり日本人なら日本の伝統食中心の食生活が健康の秘訣ということです。そして、海外では日本発の商品が注目されていますが、これらにはどれも「季節感」が反映されています。実は「季節感」というのは、日本独特の文化や商品を生み出す土壌なのです。四季の美しい、旬の食材に恵まれた日本に生まれて、この豊かさを知らずして何の人生でしょう。つまり、食卓に「身土不二」と「季節感」を取り入れることこそ、私達の人生をもっと健康で楽しく豊かにする秘訣なのではないでしょうか。

そして私達大人には、さらに人生を健康で楽しく豊かにする秘訣があります。それはお酒を取り入れること。お酒は、適量飲酒が健康の秘訣と言われ、その楽しさを知らないとな人生の楽しさの半分を捨てているとも言われ、人間関係の潤滑油でもあります。そして身土不二はもちろん、季節感のあるお酒は日本酒だけです。日本酒には、春の花見酒、夏は滝見酒、秋は月見酒、冬は雪見酒と、季節を楽しむ習慣があり、さらにお酒自体にも旬があります。春は薄にごりの霞酒、夏は生酒、秋は冷やおろし、冬は搾りたて新酒や爛酒という具合で、その上これら旬のお酒は、旬の食と見事な相性を示すのです。他のお酒にこのような季節感や旬があるでしょうか? 季節感や旬は、唯一日本酒のみに与えられた特徴なのです。

日本の美しい四季を愛で、旬の豊かな食を味わいながら、さらにその季節ならではの旬の日本酒を楽しむという人生を知った人は、そうでない人の何倍も健康で楽しく豊かな人生をおくることができると言えるでしょう。そして、皆様のそんな人生のお手伝いをすることこそ、日本酒の蔵元に与えられた使命なのです。