

J **apanese text**

2010年 春/夏号 日本語編

料理

豆腐・夏のご馳走

撮影=尾田 学、大泉省吾
協力=匂香亭、もぎ豆腐店 文=編集部

p.088

豆腐の魅力はその栄養価もさることながら、なんととっても、シンプルで手軽な素材だからこそいろいろなメニューに幅広く応用できること。日本には奈良時代に中国から伝わったとされ、禅宗が栄えりと精進料理とともに調理方法が発展した。江戸時代中期には広く大名から庶民にまで親しまれるようになり、人々の食生活に欠かせないものとなる。ここでは、人気シェフが提案する、世界各国の伝統料理をヒントにした7品のレシピほか、淡白な素材そのものの滋味を堪能する食べ方「冷や奴」のバリエーションをご紹介します。ひんやり、さっぱりと、そして刺激的にと自在に変化する豆腐を楽しめる、暑い季節にもぴったりの品々で、夏の食卓に彩りを添えよう。

(p.089)

豆腐の冷製ポターージュ

普段見慣れている白く四角い豆腐が、意外な姿に。上から、色鮮やかなほうれん草のポターージュ、匂の夏野菜トマトときゅうりが爽やかなガスパチョ仕立て、香ばしいコクが楽しめる黒ごまのポターージュ。可愛らしい彩りと、ふわりと口に広がる豆腐とフレッシュな野菜の風味が、夏のおもてなしに最適な一品。

世界と出会った豆腐

— 各国の料理を知り尽くした料理人による、豆腐料理の新しい提案

p.090

(p.091)

豆腐のピンチョス風

スペイン・バスク地方の港町で生まれた、小さく切ったパンに具をのせて食べるタパス(前菜)のアレンジ。豆腐を串に刺して、日本でなじみの深い味噌田楽に見立てた。

豆腐のセビーチェ・カルパッチョ風

ペルーの伝統料理セビーチェは、刺身にも似た、生の魚介類のマリネ。ハラペーニョとこしょうの辛みに、ライムの酸味が好相性で、暑い時期にも食欲をそそる。

豆腐の炸醬麵風

味噌で甘辛く仕立てたひき肉などの具を、ゆでた麵にのせた中国料理のメニュー、炸醬麵^{じゃーじゃーめん}をイメージした。山椒をたっぷりとふりかけ、豪快に混ぜていただくのがコツ。そぼろ状に崩した豆腐に具がよく絡む、ボリューム満点の一品だ。

(p.092)

豆腐の幽庵焼き

ほんのりとした甘みと柚子の香りが清々しい、和の焼き物を豆腐料理に応用した。木綿豆腐で作ればカリッと香ばしい表面と弾力のある口当たり、絹ごしで作ればとろりと濃厚な舌触りの、二通りの食感を楽しめる。

ガーリックステーキ

定番の豆腐ステーキも、一晩じっくりとしみ込ませたたれで濃厚な味わいに。

タンドリー豆腐

片栗粉や小麦粉をまぶして揚げ、だしをかけて食べる和食の定番「揚げ出し豆腐」が、インドのスパイスで刺激的に変身。

[すべてのレシピは p.093 を参照]

斎藤元志郎(さいとう・もとしろ)

“おはして頂くフレンチ”が人気の洋風小皿料理店「匂香亭」、洋食とんかつ店「フリッツ」オーナーシェフ。日本、フランスでの修業ののち、世界各国の食べ歩き旅行で培った、和、伊、中、南米などの料理のエッセンスを盛り込んだ独自のスタイルが好評。

■ 旬香亭

東京都港区赤坂 2-17-69 ムトウコーポ赤坂ビル 1F Tel. 03-3585-8671
ランチ 11:30 ~ 13:30 (L.O.) デイナー 18:00 ~ 20:30 (L.O.) 日曜休

■ フリッツ

東京都千代田区永田町 2-13-10 プルデンシャルタワー 1F
Tel. 03-3500-3755
ランチ 11:15 ~ 14:30 (L.O.) デイナー 17:15 ~ 21:30 (L.O.) 日曜休
<http://shunkoutei.com/>

レシピ内の豆腐 1 丁の目安 : 300 ~ 400g

豆腐のポタージュ 3 種

p.093

● ほうれん草のポタージュ

(材料・4 人分)

よく水気をきった豆腐 …………… ¼ 丁
湯がいたほうれん草の葉 …………… 1 束分
松の実 …………… 20g
とりガラスープ …………… 200ml
塩 …………… 少々

(作り方)

材料をすべて合わせ、ミキサーで攪拌する。冷蔵庫でよく冷やし、好みで塩を加える。

● 豆腐のガスパチョポタージュ

(材料・4 人分)

よく水気をきった豆腐 …………… ½ 丁
ガスパチョ (トマト大 1 ½ 個、赤ピーマン 1 ½ 個、玉ねぎ 1 ½ 個、きゅうり ½ 本、にんにくのスライス 1 片分、トマトジュース 190ml、エクストラバージンオリーブオイル・白ワインビネガー 各大さじ 2、パプリカ 小さじ 2、タバスコ数滴、塩・こしょう 各少々。野菜は適当な大きさに切り揃え、すべてを合わせる)
とりガラスープ …………… 80ml
塩 …………… 少々

(作り方)

ガスパチョに、適当な大きさに切った豆腐を入れ、冷蔵庫で一晩ねかせておく。材料をすべて合わせ、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する。塩をふり味を整える。

● 黒ごまのポタージュ

(材料・4 人分)

一晩水きりをした豆腐 …………… 1 丁
黒ごまペースト …………… 大さじ 2 ½
生クリーム …………… 小さじ 2
とりガラスープ …………… 200ml
塩 …………… 少々

(作り方)

材料をすべて合わせ、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する。バナナの小口切りを浮かべても美味しい。

豆腐のピンチョス風

水気をよくきった (豆腐の水きり手順を参照) 木綿豆腐 3 丁を一口大に切り、塩を軽くふってフライパンで焼く。エクストラバージンオリーブオイルを刷毛で塗る。

トッピング 20 種 :

※それぞれの材料は、塩・こしょうで味を整え、好みでパルミジャーノチーズ、オリーブオイル、レモン汁などをふる。(手前の器・下から時計回りに)

- 塩ゆでしたズッキーニのパルミジャーノチーズ入りパン粉揚げ+タルタルソース
- 湯びきしたとこぶしのオリーブオイル・レモン汁あえ+きゅうりの塩もみ
- いかの墨煮
- かに身 (缶詰) の塩・こしょう・マヨネーズあえ+裏ごしゆで卵
- 塩・こしょうをふった大正えび+ベーコン (ともに串に刺して焼いたもの)

- オイルサーディン+エシャロット
- ス克蘭ブルエッグ+うに
- 炒めた腸詰め+甜麵醬^{てんめんじやん}
- 塩・こしょう風味のゆでたアスパラガス+パルミジャーノチーズ
- 赤ピーマンのオイル漬け+ツナの塩・こしょう・マヨネーズソースあえ

(奥・下右から時計回りに)

- うずら卵の目玉焼き+スライスした夏トリュフ
- 生ハム+アボカド
- アメリケーヌソース・オリーブオイル・塩・こしょうであえた甘えび+キャビア
- 山椒風味のマヨネーズ+ちりめん山椒
- 塩もみしたたこ+塩もみきゅうり
- ゆでたじゃがいものトルティーヤ
- 生牛もも肉+塩・こしょう・パルミジャーノチーズ
- ブランダード(干し鱈のすり身とマッシュポテトをすり合わせたもの)+たたみいわし
- レバーのローストパプリカ風味
- スライスサーモン+サワークリーム

豆腐のセビーチェ・カルパッチョ風

(材料・4人分)

絹ごし豆腐 …………… 1丁
 玉ねぎのスライス …………… 1/2個分
 セロリのスライス …………… 20g
 飾り(裏ごししたゆで卵、ケイパーとパセリのみじん切り、青唐辛子の酢漬け、ライム果汁 各適宜)
 ハラペーニョ、エクストラバージンオリーブオイル、粗挽きこしょう …………… 各適宜

(作り方)

- ① 一晩しっかりと水きりした豆腐を、縦半分に切ってから厚さ5mmにスライスする。
- ② 水気をきったさらし玉ねぎとセロリ、飾りを盛りつけ、ハラペーニョ、オリーブオイル、こしょうをふる。
- ③ 仕上げに、ライム果汁をたっぷりかける。

豆腐の炸醬麵風

(材料・4人分)

絹ごし豆腐 …………… 1丁
 肉味噌(豚ひき肉150g、たけのこの水煮〔缶詰でも〕45g、生しいたけ30g、ねぎのみじん切り 大さじ3、とりガラスープ130ml、調味料〔甜麵醬 大さじ3、醤油 大さじ2、紹興酒 小さじ2、砂糖、塩こしょう、サラダ油 各適宜〕、水溶き片栗粉 適宜)
 飾り(ゆでたきぬさや・もやし・枝豆のむき身・きゅうりの千切り・白髪ねぎ 各適宜)
 カシューナッツ …………… 適宜
 山椒少々

(作り方)

- ① 豆腐は一晩水気をきっておく。
- ② 肉味噌を作る。鍋にサラダ油をひき、ひき肉とねぎを炒め、粗くみじん切りにしたたけのこ、しいたけを加える。スープを入れてあくをすくい取りながら煮立たせ、調味料を入れる。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③ 豆腐を手で細かくほぐして器に広げ、冷やしておいた(2)を中央に盛る。飾りの野菜を並べ、砕いたカシューナッツと山椒をふる。

タンドリー豆腐

(材料・4人分)

絹ごし豆腐……………2丁
玉ねぎの 슬라이ス……………1個分
プレーンヨーグルト……………500g
タンドリーペースト(タンドリースパイス 大さじ6・カレー粉 大さじ1・すりおろしたにんにく・しょうが汁 各少々・食紅 ごく微量)

塩、こしょう、クミンパウダー(チャットマサラ)……………各少々
飾り用 トマト・パセリ・レモン……………各適宜
揚げ油……………適宜

(作り方)

- ① ヨーグルト 400g 分とタンドリーペーストを合わせてタンドリーソースを作り、食べやすい大きさに切った豆腐を一晩漬けておく。
- ② 玉ねぎの 슬라이スは水にさらし、水気を絞る。残りのヨーグルトとよく混ぜて塩、こしょうで味を整える。
- ③ ①を 180度の揚げ油でじっくりと揚げて油をきり、飾り用トマトと一緒に盛りつける。クミンパウダー、みじん切りパセリ、レモン汁をかける。

※豆腐はタンドリーソースに漬け込みすぎないように注意。余分なソースを取り除いてから揚げる。また、少量のサラダ油で焼いてもよい。チャットマサラなどの刺激の強い香辛料は、好みで加減して。

豆腐の幽庵焼き

(材料・4人分)

豆腐……………2½丁
幽庵地(かつおだし 200ml、みりん 85ml、日本酒 50ml、醤油 60ml、砂糖 小さじ1、柚子皮の 슬라이ス少々)
大根・きゅうり……………各適宜
あさつき……………少々
サラダ油……………少々

(作り方)

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、幽庵地に一晚漬けておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、中火で両面を焦げ目がつくまでしっかり焼く。
- ③ おろした大根ときゅうりを合わせて水気をきり、あさつきと一緒に飾る。

ガーリックステーキ

(材料・4人分)

木綿豆腐……………2½丁
漬けだれ(醤油・酒 各100ml、砂糖 大さじ3、みりん 小さじ½、にんにくの 슬라이ス 1片分)
にんにくの 슬라이ス……………2片分
サラダ油……………少々

(作り方)

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、漬けだれに一晩漬けておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを弱火で炒め、きつね色になったら取り出す。
- ③ ②のフライパンで①を焼く。器に盛り、②のにんにくと、フライパンに残ったサラダ油をふる。

[豆腐の水きり]

豆腐料理のポイントは、調理する前に水気をしっかりきること。料理や豆腐の種類によって水きりの程度は異なるが、基本の手順は以下のとおり。

- ① 清潔なタオルかペーパータオルで豆腐を包み、網をしいたバットにおく。
- ② 軽く水きりする場合は、重しをせずに 30分ほどおく。しっかり水きりする場合は、バットのふたか、まな板で重しをして 1~2時間から一晚おいておく。

豆腐と相性抜群!

—日本のハーブ「薬味」いろいろ

豆腐そのものには調理の手を加えず、醤油などの調味料や季節の薬味を生かした付け合わせで素材を引き立てる、昔ながらの味わいが「冷や奴」だ。ここに紹介する冷や奴レシピは、豆腐料理には欠かせない、日本古来の薬味を使ったもの。よく冷やした、つるりと涼やかなど越しの絹ごし豆腐を使って、シンプルな和のごちそうを楽しもう。

変わり冷や奴3種

A. ずんだペーストと夏みょうがの煎り酒風味

(材料・4人分)

絹ごし豆腐 …………… 3/4丁
枝豆 …………… 1/2カップ
昆布だし …………… 大さじ3
煎り酒 (調味料レシピ参照) …………… 大さじ2
みょうが …………… 2個分
しょうが …………… 少々

(作り方)

- ① 枝豆は塩ゆでして薄皮をむき、すり鉢でするかフードプロセッサーにかけ、なめらかなペースト状にする。昆布だしと煎り酒を加え、よく混ぜる。
- ② みょうがとしょうがは、ごく細いせん切りにして水にさらし、ペーパータオルなどでよく水気をきる。
- ③ ①を器にしき、豆腐をすくってのせ、②を中心に盛る。

B. 玉ねぎと青山椒、黒ごま

(材料・4人分)

絹ごし豆腐 …………… 3/4丁
玉ねぎ …………… 中1個
しょうが …………… 少々
青山椒の実・黒ごま …………… 各小さじ4
割り醤油 (調味料レシピ参照) …………… 大さじ2

(作り方)

- ① 玉ねぎとしょうがは、ごく細かいみじん切りにして (玉ねぎはできるだけ繊維をつぶさないように) 水にさらし、水気をきる。青山椒の実は熱湯に30秒ほどくぐらせ、ざるに上げ、辛み抜きをする。
- ② ボウルに①を入れ、黒ごまを混ぜて割り醤油を回しかける。
- ③ 器に②をしき、豆腐をすくってのせ、上にも②をかける。

C. 焼きなすと青じそ、針しょうが

(材料・4人分)

絹ごし豆腐 …………… 3/4丁
なす …………… 大2個
割り醤油 (調味料レシピ参照) …………… 大さじ2
おろししょうが …………… 小さじ2
しょうが …………… 少々
青じそ …………… 3枚

(作り方)

- ① なすを網で皮が真っ黒になるまで焼き、冷水にとって皮をむき、縦8つに裂く。割り醤油におろししょうがを混ぜ、焼きなすを漬け込んで味をつけておく。
- ② しょうがを針状に、青じそをごく細いせん切りにして水にさらしてから、余分な水気をきる。
- ③ 器に①をしき、豆腐をすくってのせ、②をあしらう。

※このほかにも、しょうが・青じそ・みょうが・貝割れ菜・きゅうりなど薬味野菜をせん切りにしたものを大根おろしと混ぜ合わせ、柚子など柑橘類の絞り汁と醤油をかけた「合わせ薬味」を作りおくと、野菜たっぷりのヘルシーな豆腐の一品がいつでも簡単にできあがる。

●調味料をひと工夫して、冷や奴をもっと美味しく

いずれも冷蔵庫に常備しておき、醤油の代わりに使うと、豆腐だけでなく様々な料理の味のバリエーションが広がる。

割り醤油

だしのうまみが、よりまるやかで上等な醤油に仕上げる。

(材料)

昆布だし	大さじ 3
醤油	大さじ 4
みりん	大さじ 1
削りがつお	大さじ 2

(作り方)

削りがつお以外の材料をすべて鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら削りがつおを加え、再沸騰したらペーパータオルでこす。

煎り酒

江戸時代から伝わる調味料は、梅の酸味とだしのうまみが爽やかで繊細な味わい。

(材料)

日本酒	3 カップ
昆布 (10cm ほどの長さのもの)	3 枚
梅干し	6 個
削りがつお	5g

(作り方)

- 土鍋に日本酒と昆布を入れて 30 分おく。
- 梅干しをちぎって入れ、火にかける。3 割ほど煮ついたら削りがつおを加え、2~3 分煮出し、ふきんでこす。

(p.095)

●**長ねぎ** 奈良時代に日本に伝わったとされる、薬味の代表的存在。独特の香気と辛みには、食欲増進や身体を温める効果があり、料理の臭み消しなどに使う。冷や奴や湯豆腐など、特に豆腐料理には欠かせない薬味で、鍋物の具や蕎麦の薬味としてもおなじみ。

●**青じそ** 今では一年中、いつでもどこでも手に入るようになったが、本来の旬は 7 月初旬。ビタミン類、ミネラルとともに豊富で、特にカロチンとカルシウムの含有量は野菜の中でも抜群といわれる。特有の爽やかな香りには防腐作用の成分も含む。細く刻んで豆腐料理に添えれば、目にも鮮やかだ。

●**柚子** 秋に収穫される、3~4 cm 大に育った緑色の実を「青柚子」、11 月ごろから冬にかけて黄色く色づいたものを「柚子」「黄柚子」と呼ぶ。薬味としては、主に皮を細いせん切りまたはすりおろしにし、料理にのせて使う。絞り汁の香り高い酸味は、ポン酢醤油や酢の物の香り付けとしても美味。

●**しょうが** すりおろしたものは、冷や奴や湯豆腐の定番の薬味。せん切りにして味噌と合わせたものを薬味としても美味しい。しょうがは漢方薬として古くからその薬効が利用されてきた。健胃・解毒・冷え性・下痢・鼻詰まりなどに効果がある。

●**山椒** 日本全土に分布し、日本最古の香辛料といわれる。季節により、香りや呼び名、用途も異なる。春の若芽は「木の芽」(写真 右)、4~5 月に黄色の花をつけたものを「花山椒」、6 月に生る青い実を「青山椒」(写真 左)と呼ぶ。更に秋になり赤く色づいた実は「実山椒」、その黒い種子がはじけると「割り山椒」となる。消化促進や利尿作用、駆虫効果などがあるとされる。

●**みょうが** 6~7 月は夏みょうが、9~10 月は秋みょうがの旬。薬味だけでなく、野菜として生や煮ても食べられ、醤油や味噌との相性もよい。夏場は、味噌汁の薬味としてねぎの代わりに入れると、爽やかでひと味違った美味しさ。

●**根三つ葉** 日本原産の野草で、江戸時代から栽培が始まったといわれる香味野菜。若い香りと、軸のシャキシャキとした歯ごたえが料理のアクセントになる。葉をちぎったり、軸を刻んだり、用途は様々で、豆腐の味噌汁や吸い物、卵とじ、煮びたしなどの吸い口としても、そのままおひたしにしても美味しい。

●**ごま** ふくよかな香りと深いコクとうまみが特長。日本には縄文時代に伝わったとされ、カルシウム、鉄、銅、マグネシウムなどミネラルを多く含む栄養価抜群の食材。血中のコレステロールを溶かして排出する作用や、酸化性の高いビタミン E を多く含むため、細胞の活性化とともにアンチエイジング効果が注目される。