

こんにちは 高橋剛商会のヒラキです。

いよいよ寒さが増してきました。

そこで何か身も心も温まる題材ということで、今月は「鍋」をテーマにしました。

「鍋」というとみなさんはどんな光景を思い浮かべますか。

鍋を囲んで集う人たちの笑顔、部屋全体が鍋からの湯気でじんわり温まる様子、お母さんが具をよそってくれる姿、煮込まれるのを待っている白菜や魚や白滝の具材たち、ほろ酔いでほんのり顔が赤らんだお父さんの顔、鍋には何か心の奥にぽっと灯がともるような温かさを感じてしまうのはなぜでしょうか。

寒～い、冬は……

ほっこりと温まる鍋料理の季節です！！

「鍋料理」は、人類が煮炊きを開始した太古からの食事法で、今日では世界中の様々な鍋料理が国境や地域を超えて楽しまれています。

鍋が煮炊きする料理の原点となった理由には、3つの大きな効用が考えられます。

1. 食物をまるごと残らず食べられる
(煮込むことで食べにくい組織を壊し、消化しやすくしたり、火を通すことで細菌や寄生虫を殺菌する)

2. 煮炊きした汁や蒸気で体も大気も温まる

3. 貴重な「食料」をみんなで分け合って食べられる

日本ではおよそ1万4千年前、縄文時代早期の遺跡から煮炊きに使われた土器と煮込まれた鹿の骨、鮭の骨などが発見されています。

そして今の日本も世界に冠たる鍋大国です。

『日本の食生活全集』全50巻(農文協)には鍋(汁)が1500種類以上も紹介されています。我が国がこのような鍋大国になった理由には次のようなことが考えられます。

1. 長く大家族制度があり、家屋の中央に囲炉裏をあつらえていた

2. 国土が南北に長く、周囲を海に囲まれている地理的条件が食材の種類を豊かにしている

3. 水が豊かできれいなため水を使用することに抵抗が無い

4. 出汁(だし)の材料と開発力にすぐれていた

いずれにしても日本人の食へのこだわりを垣間見れる事実ですね。

次ページからは鍋の食材の発展を追いながら日本の鍋の豊かさの一端を紹介します。皆様もぜひ今週のメニューにあったかい鍋を加えてみてくださいね。



● 年末年始休暇のお知らせ

平成28年12月29日(木)～平成29年1月5日(木)の期間、業務をお休みさせていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

鍋＝たくさんの具材たちが醸し出すうま味のハーモニー

「鍋」について、次の4つの項目にそって紹介していきます。

1. 日本の鍋の基本形 ちゃんこ＝寄せ鍋
2. 具材の主人公 魚 v s 肉
3. 炭水化物を加えて完全食へ進化
4. 海外の鍋たち

今日ではいろんな種類の鍋つゆが簡単に手に入ります。そのスープを鍋に注いで温め、用意した具材たちを入れてやわらかくなるまで煮れば食べられます。

鍋はもともと栄養バランスの良い「簡単食」なので、作るのに何もかきこまる必要はないのです。鍋は高級料理で出汁をとるにも大変に手間がかかる、という幻想はこの際に捨ててしまいましょう。

鍋は「水で煮る」ことが出発点です。出汁をとらなくてもたくさんの具材から出汁がでるのが鍋のひとつの大きなメリットです。

「水で煮る」、いわゆる「水煮」にしても、茹でる・煮る・ゆがく・炊く・湯通す・湯引く・煎ずるなど火の強さや火にかける時間の長さの加減があり、食文化の豊かさを表しています。出汁や味付けした割り下で煮込むのは進化形と

いえます。

さらに、ここに様々な具材を入れて具材がもっているうま味のハーモニーを煮出すのが日本の鍋の基本形といえるでしょう。

その意味では、相撲部屋が発祥のちゃんこ鍋と、海山のいろんな幸をひとつの鍋に放り込むかたちの寄せ鍋が、日本の鍋のもっともポピュラーな姿といえそうです。

一方、具材の主人公はやはり動物性タンパク質ですが、肉か魚か選択が生じます。さて、みなさんはどちらがお好みでしょうか？

骨以外に余すところなく食べられる高級魚のあんこう鍋？ あるいは鳥肉鍋の原点である博多水炊き？ どちらも甲乙つけがたく美味しそうですね。

また、「鍋」食の栄養上の盲点になるのが炭水化物でした。今日の生活では、炊飯器でご飯が炊けますが、ひとつ鍋ではご飯が炊けません。手間をかけず鍋にほうりこむ具材として、麺類、餅類、練り物が上手に利用されるようになりました。その代表が秋田県のきりたんぼ鍋や、全国のお国柄で具材や出汁が個性的に発達したおでんです。

古代から今に至る鍋の魅力を知るにつけ、食欲が際限なく増してくるような気がしませんか？

ちゃんこ鍋 どんな鍋でも相撲部屋で作ればちゃんこ鍋!?

寄せ鍋 具材、出汁、味付けまで何でもアリこそ鍋の基本形

●ちゃんこ鍋は相撲部屋で食べられる鍋料理のことで、どんな鍋でも相撲部屋で食べる鍋料理はちゃんこ鍋になります。鍋の味としては、ちり鍋風(水炊き)、寄せ鍋風(塩炊き)、鳥のスープ炊き、味噌炊きなど主に4系統があるとされています。

相撲部屋では毎日のように鍋を食べますが、具材や味付けは日毎に変わり、飽きることはないようです。

ちゃんこ鍋というとお相撲さんの体形が目につかび太るようなイメージがありますが、鍋は栄養バランスのよい健康食です。お相撲さんは強くなるために体重を増やすことが大事で、大量のご飯を鍋の汁でかきこむように食べ昼寝をして身体を大きくしているのです。鍋料理を食べるから太るわけではありません。

「ちゃんこ」の由来はいくつかありますが、相撲部屋ではお父ちゃん(親方)と子供たち(弟子の力士たち)がご飯を一緒に食べることから「ちゃんこ」と呼ばれるようになったという説が有力です。



●寄せ鍋(よせなべ)は、汁を入れた鍋に野菜や魚介類など様々な材料を入れて煮込みますが、地方ごとに汁や具材が異なり、いろいろな種類があります。

各地方の産物が入ることで特色が出るのです。出汁はかつお、昆布、キノコ、貝類などでとり、味付けは、塩、しょうゆ、酒、味噌(赤出し、白みそ)などが一般的です。

具材は、白菜や葱などの野菜類、大豆製品(厚揚げ、焼き豆腐、揚げ)、練り物類(はんぺん、ちくわ、かまぼこ)、海老や魚、貝などの魚介類、肉類(牛、鳥、豚)、つみれ(鶏肉、いわしなど)、キノコ類、玉子焼きなど、ほとんど何でもアリといってよいのです。

鍋のルーツには肉系のマタギ鍋、魚系の漁師鍋がありますが、寄せ鍋はそこから進化したものといえるでしょう。

様々な具材から出た残り汁に、その味にマッチした麺類(うどんやラーメン)やご飯を入れて「締め」とする楽しみは、寄せ鍋に限らず鍋のもうひとつの定番となりました。

あんこう鍋

水戸のご老公にも愛された逸品!

中国から伝わった初の肉鍋

博多水炊き

●西のフグ、東のアンコウと並び賞賛され、骨以外は食べられないところがない高級魚の鍋料理です。とくに、あん肝は海のフォアグラと称され、江戸時代から珍味として珍重され、水戸黄門様も御用達だったそうです。



栄養成分も豊かで、あん肝は脂質量が40%もあり、高カロリーで皮やヒレにはコラーゲンが多く含まれ、ビタミンCの多い野菜と一緒に食べる鍋は美容によいとされています。以下に、栄養成分をざっとあげてみました。

- ・タンパク質、コラーゲン/肉や骨や血管などの生成
- ・亜鉛、銅/糖代謝、成長促進、生体内酵素に必須のミネラル
- ・ビタミンA/免疫機能、皮膚や眼病予防
- ・ビタミンD/カルシウムの吸収や骨の構築、癌予防、貧血や高血圧、皮膚障害や風邪予防
- ・ビタミンE/過酸化脂質や活性酸素の抑制、血中コレステロール値を下げる作用

まさに元気が出そうな鍋の大大横綱ですね。

●九州の博多では、皮や骨付き鶏肉(主にもも肉)のぶつ切りを用い、鶏肉や骨から出るうま味を生かし、水から煮立たせるものを「水炊き」と呼んでいます。先に手羽先だけで1時間ほど出汁を取り、その後、もも肉を加えて煮る方がうまみがでるそうです。

鶏肉の他にに入れる具は、鶏肉団子、キャベツ、春菊、シイタケ、ネギ、豆腐などで、これら以外に煮汁に味を付けることは基本的にはしないで、小皿にダイダイを絞ったつけだれ、ポン酢、柚子胡椒などを入れて味を付けて食べます。

煮汁に味を付けていないため、煮詰まって濃くなりすぎる心配がなく、白菜よりも水分が少ないキャベツを使うことでうま味がよく出ます。

また、家庭によっては高菜漬を加える場合もあります。また、最後の締めとして素麺を加えて煮る「地獄炊き」という食べ方もあります。

「地獄炊き」とは、この鍋の素麺を食べた旅人が「しごく美味しい」と褒めたのを「じごく美味しい」と聞き間違えたのが由来とか。



きりたんぼ鍋

秋田マタギ猟師の独り鍋がルーツという疑問?

地域のコンビニで具材と味が違うこと知っていました!?

おでん

●秋田県北部の郷土料理でマタギ(猟師)料理が起源という説では、山から帰ったマタギが残したにぎり飯を潰し棒につけて焼き、獲物の山鳥や山菜、キノコとともに鍋で煮て食べたのがはじまりとされています。



ところが、当の阿仁町(現・北秋田市)のマタギは、その起源を否定しています。マタギにとって米は手の届かない高級食材で冬に米が食える身分なら危険を冒して冬山に登らない、という理由からの反論です。

それはさておき、きりたんぼ鍋は鶏(比内地鶏)のガラでとった出汁をベースに濃い口醤油、酒と砂糖(またはみりん)で醤油ベースのスープを作ります。具材はゴボウ、鶏肉、マイタケ、ネギ、たんぼ(切る前の呼び名)、セリの6種が基本で、白菜や魚肉、ニンジン、シイタケをいれるのは味が変わるので邪道ともいわれます。

比内地鶏がなくとも、ブロイラーのトリガラ、もも肉、鳥皮、ネクタイ(首の肉)で良い味が出るそうです。

●おでんは煮物料理でもあり、鍋料理にも分類されます。かつお節とコンブでとった出汁(だし)に味を付け、さつまあげ・はんぺん・焼きちくわ・つみれ・蒟蒻(こんにゃく)・大根・芋・がんもどき・つみいれ・ちくわ・すじ・ゆで卵、その他いろいろな種を入れて長時間とろ火で煮込みます。

おでんの発祥は室町時代で、種を串刺しにして焼く「焼き田楽」、種を茹でた「煮込み田楽」が、江戸時代になって「煮込み田楽」を「おでん」というようになりました。

練り物をメインにした現代のおでんは、料理としてかなりの進化形といえます。

そして、家庭でも簡単に調理でき、地域や店により種やつゆの違いも大きく、子供が買うような駄菓子屋から、屋台、専門店、コンビニエンスストア、本格的な日本料理店のメニューにまで広く扱われています。

他の地域へ旅行に出かけ、地元のおでん屋さんに入れば、意外なおでん種とつゆの味に出会う驚きが楽しみになることうけあいです。



[世界の鍋] トムヤンクン^{ベトナム}・アクアパッツァ^{イタリア}・タジン^{モロッコ}



●みなさんの誰もが耳にしたことのある響きです。タイの鍋スープ料理トムヤンクンはトム＝煮る、ヤム＝混ぜる、クン＝エビという意味です。

つまり、エビ入りの煮込みスープという鍋料理です。

トムヤンクンのエビを使った鍋の他にも鶏肉＝ガイ、魚介＝プラー、イカ＝プラームックといった他の食材入りの「トムヤム〇〇スープ」があります。

鳥のスープならトムヤムガイ、魚肉ならトムヤムプラー、イカならトムヤムプラームックの鍋料理となり、すべてレモングラスの酸味を活かした味が特徴です。

中でも、トムヤンクンは、世界三大スープのひとつと称されるほどポピュラーですばらしい味わいです。三大スープにあげられるのはブイヤベースやフカヒレスープです。そのほか、ロシアの伝統料理ボルシチも選ばれることが少なくありません。

●ブイヨンなどを用いてトマトだけ、あるいは白ワインを加えて煮込んだ魚のスープです。

最も古典的なアクアパッツァにはトマトやワインが入らない一方で、水、オリーブ・オイル、ニンニク、イタリアンパセリは必ず使われるというこだわりもあるようです。

具材のメインの魚には、タイ、スズキ、タラ、カサゴ、メバル、メダマヒメジなどの白身魚やサバのような青魚が用いられ、貝類はアサリやムール貝などもよく用いられます。

骨から良い出汁が出るために、切り身よりも尾頭のついた小型の魚が具材として好まれるようです。好みによってイカやタコなどを加えても味に問題はありません。

イタリアンレストランでは、メニューに「カレイとアサリのアクアパッツァ」といった表記で登場したりしています。



●モロッコのタジンは、香りをつけたジャガイモやニンジン、玉ねぎなどの野菜とソースを鳥肉や羊肉と一緒に低温でゆっくりと蒸し煮にして作られます。この作り方は伝統的な作り方として広く認知されています。

蓋の部分は取り外しを容易にするため、先端にノブのようなハンドルをつけています。煮込んでいる途中でも蓋を開けて野菜を追加できるのが特徴といえるでしょう。

タジンでは高価でない肉を使用するケースが多く、ラム肉は首・肩・すねなどを使用します。

肉と野菜以外の物を一緒に入れて煮込む場合もあり、たとえば魚やうずら、鳩、根菜・豆なども使い、地域によってはレモンチキン、アーモンド、干しスモモを入れるものもあるようです。

免疫サポート飲料『バランスアルファ』に関心を抱かれた方は、『**無料サンプル**』をぜひお試しください！

500ml 商品そのものをお送りします。

* 初回購入時のみ代金引換でお願いいたします。

[お電話で申し込む] → 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

担当者が郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号をお伺いします

完了です

[FAXで申し込む] → 0120-76-5812 無料フリーダイヤル

同封のファックス専用申込用紙に お名前とお送り先の住所を書いてご送信ください

完了です

[インターネットで申し込む] → 株式会社 高橋剛商会 検索

高橋剛商会のホームページから 無料サンプル申込み欄に必要事項をご記入し、ご送信ください

完了です

[ご郵便で申し込む] → 同封の封筒でポストに投函 切手不要

無料サンプル申込用紙に お名前とご住所を書いて同封の弊社宛封筒に入れ、ポストへ

完了です



無料サンプルと同封で『バランスアルファ』や『免疫』について、よくわかる小冊子を1冊ずつ進呈しております。

!! 無料ダイヤルは、050からはじまる電話番号からご利用できません。恐縮ですが、**03-3576-5811**へおかけ直してください。