

セルピ工通信



第 8 2 号 2004年5月10日

発行所: ベーカーズ・ブレイン

<http://www.bakers-brain.com/>

本部 / 〒105 - 0022

東京都港区海岸2 - 2 - 6 YS海岸ビル1103号

E - MAIL sasamoto@bakers-brain.com

発行人: 笹本正男 毎月2回10日・25日発行 (無料)

焼く・・・(8)

シリーズは鶏肉、豚肉、焼鳥と続き、最後は牛肉。アメリカンスタイルのビーフステーキは、「サーロイン」が最高の部位ですが、ステーキにする部位の好きずきは国によって違いが出るのを知っていましたか？

フランスではもっぱら「アントルコート」。アントルコートとはリブロースのことで、肩ロースから続く背最長筋のロース部分。いちばん厚みがあり霜降りになりやすく、きめの細かい肉質。日本でも名の知れたカフェ、サンジェルマン・デ・プレ教会近くの、「フロール」や、「ドゥ・マーゴ」の林立する大通りの裏に、メニューが「ステック・フリッツ」だけの「ル・ルレ・ドゥ・ラントルコート」直訳すれば、「アントルコート軽食堂」なる店があり、昼食時はヒト人でごったがえしています。

この料理、もとを辿ればローストビーフと共に 18 世紀後半にイギリスから渡ってきた料理で、アントルコートステーキとフライドポテトを盛っただけのシンプルでポピュラーなもの。日曜日などに家族が集まり共に昼食をとる習慣を持つ家庭の主人が腕を振るう国民食。巷では、フランス女性はこんなステーキを頻繁に食べてダイエット。確かにダイエットメニュー本によれば、「肉はグリルで焼けば、脂が落ちてヘルシー」と書いてあるようですが、「ル・ルレ・ドゥ・ラントルコート」の美味し特性“こってりバターソース(白ワインベース)”に、ステーキもポテトも1回目のおかわり自由で値段も変わらないとあっては、ダイエットは望めません。



アントルコート

天気の良い日は、テラスから席が埋まり、1日350名~500名もお客さんが訪れ、「セニャン(レア)」とか「ア・ポワン(ミディアム)」とか、肉の焼き加減が聞こえる。以前ステーキレストランで聞いたお話では、多くのお客さんの焼き加減のオーダーを順次こなすのは大変難しいとのことでしたが、「ル・ルレ・ドゥ・ラントルコート」では、ランチの始まる1時間前に冷蔵庫から出して室温に馴染ませます。ウエルダン、レア、ミディアム用のそれぞれに切り分けられますが、最初の肉の厚みは7cmぐらいい、半分の3cmに切ればレア、さらに半分でミディアム、ウエルダン用は1cmの厚さに揃えられ注文を待ちます。肉を均一の厚さ(重さ)に切り、お客さんからのオーダーで焼くスタイルが定着している日本では考えられないシステムですね。

(ベーカーズ・ブレイン代表 笹本正男)

ベーカーリー紀行~「米粉」

最近、日本人の主食である「米」が見直されてきています。今までのように米粒で食べるだけでなく、微粉末にした「米粉」としてパンやお菓子などに利用され始めています。食物アレルギーの人にもやさしいという点と、もちもちとした食感が注目の理由のようです。

昨年秋に日本橋浜町にオープンした「遊米洋菓(ゆめようか)」は、玄米粉を利用したフルーツケーキや米粉100%のシフォンケーキなどを取り扱うお店。さっそくチーズケーキを購入。価格はやや高めですが、アレルギーの子供でも食べられるとのこと、店のご主人が熱心に説明してくれ、試食をさせてくれました。「日本人の主食である米を見直し、素材の持つ素晴らしさやおいしさを生かそうと開発に着手、3年の月日を費やした」とのこと。小麦粉のものに比べると重量感がありました。

いまや、米粉のパンが焼けるホームベーカーリー機も発売されています。先日米粉を使ったパンということで、原材料メーカーのセールスマンがプレゼンテーションをしに来たそうです。シェフいわく「もちもち感があるが、製造が難しいかも」とのことでしたが、

馬來屋台天国(5)~福建麵

中国・福建省といえば、日本では烏龍茶の産地として思い浮かべる人が多いかもしれない。東南アジアの華人に占める福建人の割合は相当高く、マレーシアにおいても屋台街を歩いていると、「福建麵」(HOKKIEN MEE)という文字をよく目にする。ホッケン・ミーと読み、「ミー」は麵の意味である。

福建麵は、庶民的な福建系料理のひとつでちょっと太めの麺料理。たいてい、小エビで味つけしてあり、シーフードヌードル風で、日本人好みのあっさりした味である。福建麵の基本は焼きそばだと聞いたが、店によっては汁麵も多く見られ、後者は特に福建蝦麵

小学校の給食に試用されたり、普及推進シンポジウムが開かれたりと、米粉は注目の素材のようです。

玄米粉を使用した玄米パン。ギャバを多く含む発芽玄米はここ数年とくに注目されており、さらに米粉ということで日本人の主食である米は、姿をかえて食卓にのり、食生活を豊かにそして楽しくしてくれることが予想されます。

食物アレルギーの子供たちにも、食の幅が広がります。

(食生活アドバイザー 関川みゆき)



ベナン北部の屋台街で食べた福建麵。エビ風味の汁に、麺は日本のラーメンに近い。



ベナンのガーニードライブで食べた福建麵。屋台には、ベナン蝦麵とも書かれていた。



焼きそば(これが正式?)の福建麵も食べてみた。エビの風味がよく出ており、これまた美味

とも呼ばれているようだ。

ところで調べてみると、長崎ちゃんぽんと福建麵とはルーツが同じだとか。そんなことを思いつつ福建麵を食べると、歴史のロマンをしみじみとかみしめてしまうのである。

(中小企業診断士 松沢裕之)

次号は、2004年5月25日頃発行の予定です。

情報交換 投稿はこちらから [カンタン! 投稿フォーム](#)

あの店、この店、うまい店

最近、餃子をよく食べます。東京で餃子といえば、「亀戸餃子」が有名ですが、最近私が行った餃子店の中で良かったのは、新宿の歌舞伎町にある「餃子の店・大陸」(03-3209-4601)というお店です。

靖国通り沿いの、あまり目立たないビルの4階にあるこのお店は

お世辞にもお洒落とはいえぬ雰囲気ですが、餃子の味・ボリューム・価格とも、満足できる内容でした。餃子以外の中国小菜も種類豊富でたとえば豚バラ肉を蒸パンで包んで食べる「花捲」は、まるで中国の屋台で食べるような感覚。お店の中は、店員さん同士の北京語会話で賑わっていました。カウンター中心ですが、テーブル席もあり、意外と広め。ちょっと気軽な宴会などにも使えそうなお店です。(HIRO)

【所在地】新宿区歌舞伎町1-6-3 石塚ビル4階