

セルピ通信



第92号 2004年10月10日

発行所: 食文化交流振興会

〒160-0023

東京都新宿区西新宿7-1-7-420

TEL 03(3361)6654

発行人: 笹本正男 毎月2回10日・25日発行 (無料)

編集人: 松沢裕之

ア・プロボ・・・ところで

納豆・・・私の学生時代、仕送りが途絶える貧乏学生の必須アイテムで、月末になると下宿では田舎から届いた差入れの米を炊き、納豆をぶっ掛けて食べたものです。逼迫した経済状況の中にあっても無情に、この納豆を絶対に食べてはいけない日が「微生物実験」の日で、納豆菌の繁殖の強さを逆恨みした貧乏学生もいたようです。

大豆を発酵させて作る「納豆」には、ネバネバの粘性があって糸を引く「糸引き納豆」と糸を引かない「塩辛納豆」の2種類があります。奈良時代の宮中で作られ、クサ(鼓)と云われていた「塩辛納豆」は、大豆の発酵食品ではあるものの正確には納豆菌による発酵ではないので納豆の類ではありませんが、大陸から渡ってきたと思われるそれらは

日本人の発酵技術により京都の大徳寺、天龍寺などの寺院で作られたことから「寺納豆」と呼ばれるようになり、その後の静岡浜名湖の名物「浜納豆」は、大福寺で作られたものであります。



ご飯と味噌汁

その作り方は、煮た大豆を室の中に敷いたムシロの上に広げ、麹菌の繁殖を3日間ほど待つと大豆の全面を麹菌が覆い大豆麹ができます(このとき滋養性の高い大豆タンパク質は、麹菌のタンパク質分解酵素によって分解され旨みのもととなるアミノ酸とビタミンを多量に作る)。次にこの大豆麹を塩水に漬け込み、耐塩性乳酸菌によって3、4ヶ月間発酵させ大豆に酸味と特有の風味を付け、さらに保存性を高めます。私の

親戚は大徳寺の裏に住んでいたので土産によくもらいましたが、味噌味の納豆で子供の頃はその美味さは理解できませんでした。

さて、室町中期に「納豆太郎糸重」なる侍が登場し、「糸引き納豆」と思われるものが登場しますが、実際に庶民の味方になるのは江戸時代。そして、大正8年に北海道大学の半沢博士が純粋培養した「納豆菌」によって工業的に作られるようになるわけです。元々納豆菌とは枯れ草菌の一種ですから、大豆を煮て「水戸納豆」でお馴染みの稲藁の苞(ツト)に詰めて保温すれば藁の中に生息していた枯れ草菌が猛烈に繁殖しネバネバの粘性と独特の風味を作り出し、栄養素であるビタミンB1、B6や栄養価の高いタンパク質、必須アミノ酸などが多く含まれる健康機能食品になるわけです。

(ベーカーズ・ブレン代表 笹本正男)

ベーカーリー紀行～「黒糖」

最近、様々な食品の食材として、「黒糖」が目に入ります。カルシウムなどのミネラルを多く含み、やさしい自然の味が受けているようです。インターネットで検索すると産地である沖縄の商品の販売が多く、黒糖そのものから焼酎加工品に至るまで数え切れないほど。焼酎は甘くないらしい(お酒が飲めない私は想像の範囲を超えています・・・)

コンビニを見ても、「小枝」などお菓子のほか黒糖を混ぜてほんのり甘い牛乳なども売られています。日本橋コレド内の上島コーヒーのメニューにも「黒糖ミルクコーヒー」なるものがありました。

パンにおいても例外ではありません。スーパー店頭には並ぶ袋入りのロールパンやフレッシュベーカーリーにおいても黒糖の商品が販売されています。先日、三越の食品売場を歩いていたら、焼きあがり時間&個数限定(1人限定5個)の「黒糖ロール」を偶然買うことができました。新商品なのにどこか懐かしい味。最近、私の中ではかなりヒット。そんな素朴で懐かしい味を求めてか店頭には並ぶと、早速お客の人だかりができました。白砂糖を使った甘さとは異なり素材の味がするという感想を持ちました。このとき一緒

アモイはウマイ(3)～ 佛跳牆

福建料理を知る人が、まず思い起こすのはこの「佛跳牆(フォティアオチャン)」ではないだろうか。佛跳牆は山海の珍味の壺(つぼ)蒸しスープである。材料はアワビ、ナマコ、ふかひね、貝柱、魚の肝、トリモツなどを使い、これに椎茸や野菜などを調味料として加える。これらを蒸したり、水に戻したりしたあと、壺に入れて煮る。

とろ火で何時間もかけて煮込むので、中の材料は柔らかくなり、スープも様々な味が溶け合っていて、独特の風味をかもし出す。1984年に当時のレーガン大統領が訪中したときの宴に出されているそうなので、福建地方はもちろん中国を代表する料理のひとつと言ってよいだろう。

に購入したのが、「黒糖かりんとドーナツ」。こちらは黒糖の生地にも黒ごまを練りこんであり、香ばしく、おやつにぴったり。

そういえば、小学校の給食はほとんど白い食パンでしたが、時々黒糖の食パンが出ていたことを思い出しました。黒糖パンのときはマーガリンの代わりに蜂蜜がイチゴジャムがついていて・・・懐かしくて新しい味との出会い。「黒糖」デザートにもいろいろなアイテムが出ています。早速コンビニに行ってみたくまりました。

(食生活アドバイザー 関川みゆき)



福建料理の老舗「好清香」の佛跳牆。本来予約して食べる高級な宴会料理だが、個食用も出してくれる。



ナマコ、アワビ、フカヒレ、貝柱など珍味がふんだんに入った、たいく料理。これで60元(=約900円)。



佛跳牆をすする筆者。味はさっぱり系で美味。Tシャツ姿で高級料理(笑)。夏のアモイは暑いのだ・・・。

アツアツの佛跳牆が茶碗蒸しのようなお椀に入って出てきた。海の珍味と松茸を混ぜたような、不思議な香りがする。お釈迦様ですら、その香りをかいだら我慢できずに壺を飛び越えてくるだろう(・・・これが名前の由来だとか)。(中小企業診断士 松沢裕之)

次号は、2004年10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](#)

激辛、蒙古タンメン!

その名前から、ただならぬものを感じていました。「蒙古タンメン」ってなんだろう・・・新宿西口の大ガード北側、小滝橋通りを大久保方面に歩いていくと、真っ赤な看板の「蒙古タンメン」中本」というお店があります。このお店、いつも行列ができていますが、行列ナシの

時間帯を見計らいチャレンジ。定番はもちろん「蒙古タンメン」。真っ赤でドロツとしたスープには豚肉、野菜、豆腐などがのっています。激辛スープは辛いながらも「味」があり、麺も太め&固めでうまい。量も多く「かなり濃い食いモン」なので、体調の良いときに召し上がることをオススメします。このほか「北極ラーメン」という極辛モノや、ほどよい辛さの「味噌タンメン」、辛い「タンメン」などがありますので、辛いモノが苦手な方でも安心です。ぜひお試しあれ。(HIRO)