

## 笹島保弘さん イル ギオットーネ (京都・東山) オーナーシェフ

1964年大阪生まれ。高校卒業後、レストラン業界へ。料理人に転向し関西のイタリア料理店で修業。「イル パッパラルド」(京都・東山)の料理長を務め、2002年にイル ギオットーネをオープン。2005年には東京・丸の内に2号店をオープンし、現在では系列店を含め5店舗を展開。



イタリアンの達人

## 笹島流 基本の昆布出汁

### 軟水なら水で引き、 硬水なら加熱

「京都では水で昆布出汁を引くが東京では煮出す」と笹島さん。世界的に見れば日本の水は軟水だが、京都の水に比べて東京の水は硬度が高く、水では出汁が出にくいという。水で引く場合は昆布を水に入れて8時間以上置く。煮出す場合は、弱火でフツフツと沸かしたら火を止めて1時間置く。

引き方のポイント

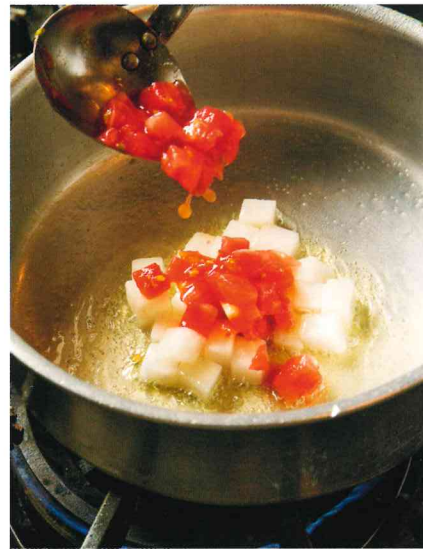
意外なことに「トマトも、出汁食材としてよく使う。うまみが増強し、ほんのりとした酸味が加わってとてもおいしくなる」と長谷川さん。

二つの出汁食材を組み合わせれば万能の「うまみベース」に！

によって変えるという。

## 笹島さんのコツ ③

ソースには  
“**トマトを少量**”がいい



昆布同様「素材の味」を引き出す使い方  
うまみを全体にまわせ、ほかの具材の味を引き立てるために、昆布同様、うまみ素材としてのトマトは主張し過ぎないほうがいい。トマトが多すぎると「すべてがトマト味になってしまう」(笹島さん)。

## 笹島さんのコツ ②

野菜炒めは**昆布出汁**で  
**蒸し焼き**にしてから



“昆布”を感じさせずにおいしさをプラス  
昆布のうまみが野菜全体に行き渡ると同時に、ニンジンのような硬い野菜にもむらなく火が通る。「うまく表現できないけど、いつもよりおいしい」と感じさせる一品に。

## 笹島さんのコツ ①

パスタは**昆布出汁**と  
**くず野菜**でゆでる



うまみがパスタに入り、減塩も可能  
パスタの具として使う野菜の皮や芯などのくず野菜を、昆布とともにパスタのゆで汁へ。見た目は同じでも、味や香りがランクアップ。ゆで汁の塩分も、いつもより控えめでおいしいため減塩できる。

## 長谷川さんのコツ ②

「**うまみがついた塩**」として  
塩吹き昆布を使う



できるだけ細かく切り、なじみやすく  
1~2mmに刻んでサラダやあえ物に、塩の代わりに使う。具材によくなり、均一にうまみが広がる。塩吹き昆布は商品によって塩加減がさまざまなので、味を見ながら少しずつ加えるのもポイント。

## 長谷川さんのコツ ①

**昆布**と**トマト**で  
Wグルタミン酸の出汁に



うまみ増強&トマトの酸味でさわやかに  
水1.5Lに10~15cm長さの昆布と皮付きのまぐし形に切ったトマト中1個を入れ、弱火で10~15分煮てザルで濾す。これで約8人分の「昆布トマト出汁」がとれる。トマトは138ページの鶏だんご汁の具に。



日&伊の  
2人のシェフが伝授

# うまみの生かし方 基本のコツ編 昆布とトマトを合わせて万能出汁に

昆布・トマト  
世界2大グルタミン酸食材で  
料理をもっとおいしく、健康に

## 1 魚介は昆布ではさんで昆布めに

昆布の間に魚介の切り身や刺し身をはさんでおくだけ。30分以上を目安に。一晩置いてもいい。

## 2 出汁を引く

昆布は軽く洗ってから出汁を引く。魚のにおいが気にならない煮物や味噌汁、鍋の出汁に。

## 3 佃煮かピクルスに

出汁を引いた後の昆布は、139ページや141ページを参考に佃煮かピクルスにして食べ尽くす。



1枚で3度おいしい

## 昆布の徹底使い切り術

出汁用の昆布を、昆布めだけ、出汁を引くただけに使うのはもったいない！ うまく使い回そう。

まずは昆布めに。魚介から適度に水が抜けたところに昆布のうまみが入っておいしくなる。その後は軽く洗った昆布で出汁を引く。そして最後は佃煮やピクルスにして食べ尽くせば、昆布を3回おいしく楽しめる。

なお、昆布めにするとき、昆布にうねりがあったり素材と密着しにくいようなら、「酒に浸したペーパータオルで拭く」(長谷川さん)、「オリーブオイルを薄く塗る」(笹島さん)といった方法で昆布を戻してから使おう。

## 和食の達人 長谷川流 基本の昆布出汁

### 吸い物用は水で引き、 鍋や煮物ならすぐ加熱

昆布自体が主張し過ぎない、やわらかい味の出汁にしたい場合は一晩水につけておくのがお薦め。吸い物のような、繊細な味わいの料理に向く。出汁が出やすいように切り込みを入れておくのがポイントだ。一方、昆布のうまみをしっかりと立たせたい場合は、水に入れてすぐ加熱を。昆布のうまみが前面に出てくる。この場合は切り込みを入れない。粘りを出さないようにするためだ。

引き方のポイント



水で引くときは昆布に切り込みを入れ、一晩置く  
昆布は両端から切り込みを入れ、水に入れて一晩置き、弱火にかけて10~15分加熱して取り出す。



鍋や煮物ならすぐ加熱、入れっぱなしでOK  
鍋に張った水に昆布を入れ、弱火で10~15分煮出す。出汁が黄金色になるのが目安。湯豆腐や鍋物なら、昆布は入れたままでもいい。



## 長谷川在佑さん 神保町 傳 (東京・神田神保町) オーナーシェフ

1978年東京生まれ。高校卒業後、東京・神楽坂の老舗料亭「うを徳」で修業。その後多数の料理店を経て2007年、「神保町 傳」をオープン。和食でありながらその範疇にとらわれない、旬の食材を用いた独創的な料理と、遊び心のある演出で一躍人気店に。