

「出汁の出方も、味わいも、
昆布によってさまざま。味を見て調整を」

どの料理もいたってシンプル。なのに「おいしい」という言葉以外では表現しようがない。鶏だんご汁は、汁自体に昆布とトマトのうまみがたっぷりと含まれているからほとんど味をつける必要はなく、サラダは塩吹き昆布と太白ゴマ油であるだけ。昆布に至っては、切り身を昆布ではさむだけ。どれも昆布の底力を感じさせる一品だ。

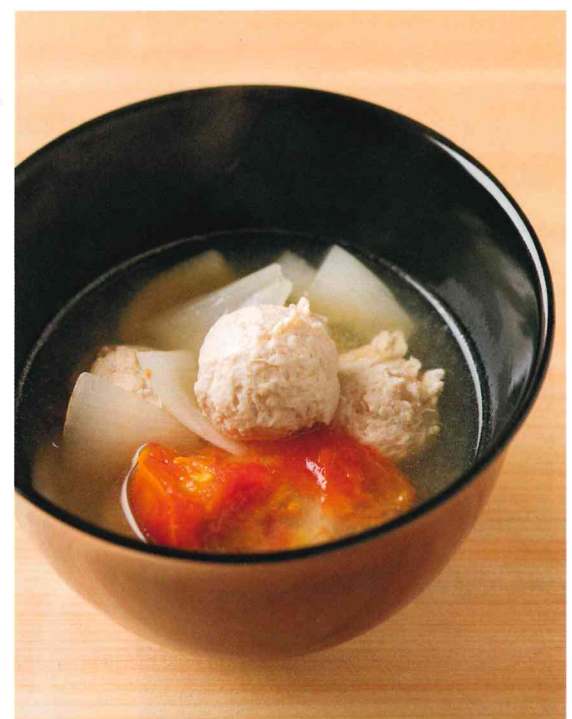
ポイントとは、「昆布は種類によって、また種類が同じでも味わいや出汁の出方がさまざま。味を見ながら好みの味に調整していくこと」と長谷川さん。いろいろな昆布で試してみても、違いを発見するのも楽しみの一つになりそう。レシピでは、「何分」「大さじいくつ」と示しているが、これらはあくまでも目安と考えよう。

Wグルタミン酸の出汁で 鶏だんご汁

材料(4人分)
A 鶏ひき肉 …… 240g
ショウガの搾り汁 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1強
塩 …… 小さじ1
昆布トマト出汁(136ページ) …… 480ml
昆布トマト出汁のトマト …… 全量
タマネギ …… 1/2個(120g)
醤油 …… 適量

作り方
1 Aを混ぜ合わせ、よくこねる。
2 昆布トマト出汁と、昆布トマト出汁のトマトを鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら1を一口大に丸めたものを落とし、4〜5分煮る。
3 くし形に切ったタマネギを入れて軽く火を通す。汁の味が薄ければ醤油を適量加える。

Point
鶏だんごの代わりに、イワシのつみれや、白身の魚や貝、豚肉なども合う。好みで青ネギを散らして。



トマトは甘すぎず、酸味のあるものがお勧め。酸味と昆布のミネラル感のバランスがとれた汁物になる

「神保町 傳」の 定番サラダをアレンジ 畑の様子~家庭版~

材料(4人分)
好みの野菜※(葉野菜多めで) …… 400g
太白ゴマ油 …… 大さじ1強
塩吹き昆布 …… 20g〜(味を見ながら調整)

作り方
1 塩吹き昆布はできるだけ細かく刻む(136ページ写真参照)。
2 大きめのボウルに葉野菜を入れ、太白ゴマ油を回し入れ、1を振りかけてよく混ぜ合わせる。
3 葉野菜以外の野菜とともに盛りつける。
※写真の野菜は、水菜、ルッコラ、ワサビ菜、トマト、昆布出汁で炊いたゴボウ、ゆでトウモロコシ、サラダカボチャ(スライス)

Point
葉野菜とその他の野菜は、重さで2対1から3対1くらいになる配分で。根菜などの下ゆでにも昆布出汁を使えばベスト。



その日に手に入った野菜で畑の様子を再現。素材の味を生かすために、塩吹き昆布と太白ゴマ油以外の調味料は使わない



ただはさむだけ! マグロの昆布め

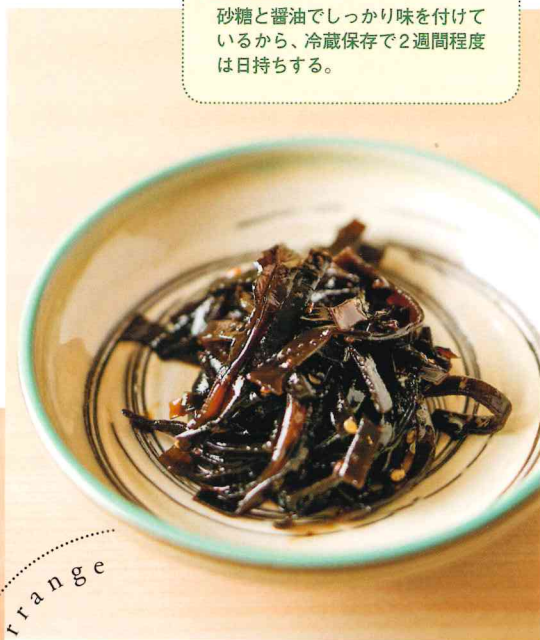
材料(作りやすい分量)
昆布(出汁用) …… マグロを並べてちょうどいい大きさ2枚分
マグロ(刺し身や中落ち) …… 適量
青ネギ …… 適量

作り方
1 昆布の上にマグロを並べてもう1枚の昆布ではさむ。
2 ラップでくるみ冷蔵庫で30分〜1日置く。
3 ラップを外し、マグロの上の昆布を外し、小口切りにした青ネギを乗せる。

Point
昆布にうねりがありマグロがのせにくいようなら酒少々(分量外)を吸わせたペーパータオルで表面を拭いて昆布を軽く戻す。

魚の水分が適度に抜けるのと入れ替わりで、昆布のうまみが魚に入る。このままでも、醤油やワサビで食べてもいい

Point
砂糖と醤油でしっかり味を付けているから、冷蔵保存で2週間程度は日持ちする。



あえれば完成 佃煮昆布入り「山形のだし」

材料(作りやすい分量)
キュウリ …… 1本(150g)
ミョウガ …… 2個(40g)
ナガイモ …… 10cm長さ(100g)
白ウリ(ナスで代用可) …… 50g
佃煮昆布 …… 40g
醤油 …… 適量

作り方
1 材料の野菜はすべて5mm角のサイコロ状に切る。
2 1と佃煮昆布を混ぜ合わせる。味を見て、醤油を適量加える。
3 ゆでたそうめんやご飯(ともに分量外)にのせる。

Point
3%の塩を加えた昆布出汁で材料の野菜を浅漬けにしておくと、さらにおいしくなる。浅漬けは、昆布出汁と塩、大きめにカットした野菜をビニール袋に入れ、なるべく空気を入れないように封をして半日程度置けばOK。

材料(作りやすい分量)
昆布(出汁を引いた後のもの) …… 100g
水(あれば昆布出汁) …… 90ml
砂糖 …… 大さじ1と2/3
醤油 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
山椒の実(あれば) …… 小さじ1
煎りゴマ …… 小さじ1/2

作り方
1 昆布は細めの短冊に切る。
2 1と煎りゴマ以外のほかの材料を鍋に入れて中火で煮詰める。
3 仕上げに煎りゴマを混ぜ合わせる。



佃煮昆布の甘じょっぱい味でご飯がすすむ! そうめんの代わりにカツペリーニやそば、うどんでも。