

ごま油の四季



春の号

119

2016 Spring

The Seasons of Sesame Oil by TAKEMOTO YUSHI CO., LTD.

特集◎

ごまでおいしく 精進料理

「二子相伝なかむら」

中村元計さんの春の精進料理

寺嫁・麻生怜菜さんの
ゆる精進クッキング

泉仙 [鉄鉢料理]

宗胡 [ネオ精進]

椿家 [豆・乾物]

ポタジエガーデン
[台湾素食]

連載◎ 天ぶらを食べに いわ井

京都でおそわる《精進》レシピ

美味・太鼓判! パンデュースの精進ガレット

本 胡麻油

450gシリーズ



たいはく 太白胡麻油

白ワインのように透き通った色なのは、上質なごまを生搾りしたフレッシュオイルだから。うまみたっぷりで、オリブオイル感覚で気軽にお使いください。プロの料理人さんにも人気の逸品です。

たいこう 太香胡麻油

ごま油の常識を打ち破るような澄んだ琥珀色の色合いと、上品な芳香。その理由は、ごまをほんのり軽く煎ってから搾っているためです。ほのかに香り、料理にうまみを添えるので、和食の素材の繊細な味も引き立てます。

太香胡麻油 濃口

太香胡麻油のさらに濃口タイプ。ごまをじっくり時間をかけて焙煎してから搾り、濃い褐色で香り高いごま油に仕上げています。中国料理や韓国料理の香りづけにぴったりで、ごまの香ばしい香りが立ちのぼります。

◎太白・太香は登録商標です。

通信販売も承っております。フリーダイヤル、またはホームページをご利用ください。



0120-77-1150

ホームページ <http://www.gomaabura.jp/>



マルホン胡麻油

竹本油脂 株式会社

第一事業部・中部営業部／愛知県蒲郡市浜町11 ☎0533-68-2116

東京営業部／東京都中央区日本橋1-7-11 日本橋東ビル ☎03-3271-4403

大阪営業部／大阪市中央区南本町4-5-20 住宅金融支援機構・矢野ビル ☎06-6243-3305

特集◎「ごまでおいしく精進料理」

「二子相伝なかむら」

中村元計さんの 春の精進料理

精進料理が世界的に注目されはじめているなか、

折しも京都の若い料理人が集まる京都料理芽生会では

「精進料理の世界へ」というイベントを

2年間にわたり開催しています。

いま精進料理はどんなメッセージを

私たちに伝えてくれているのでしょうか。

京都「二子相伝なかむら」の中村元計さんに

春の精進料理のレシピをおそわりながら、

精進料理の奥深い意義や魅力、そして

ごま油やねり胡麻を精進料理に

使う理由を教えてくださいました。



中村元計

1962年生まれ。大学卒業後、天龍寺での修行を経て、京料理の世界に入る。2013年に京都大学修士課程に入学、「和食における微量油脂の嗜好性増強効果」の研究を続ける。

精進料理が教えてくれること

精進料理は肉や魚を使わない料理のこと。だが、精のつく五^ご章^{しやう}（にんにくやねぎの類）を避けることや、より深い精神性にもとづくことはあまり知られていない。

「二子相伝なかむら」の中村元計^{もとけい}さんは、料理の世界に入る前に禅寺で2年間修行を積んだ異色の経歴の持ち主。そこで得たものは今の中村さんにどのような役立っているのだら

うか。

「ベジタリアンの要素がクローズアップされがちですが、精進料理の本質はそこではありません。そもそも仏道をめざす僧侶が厳しい修行を続けるための食事で、食事をつくることも、また食べることも修行のひとつ。だからこそ『食』の根本にある意味を見据えているのです」

と中村さん。その精神性を表わしているのが、左ページにある「五観の偈」という経文（宗派により多少異なる）だ。

食事が意味するもの

禅宗の修行僧は毎食事の前にならず五観の偈を読みあげるのだが、五つの文言を要約すれば、食事をつくってくれた人や、食材を収穫し届けてくれたすべての人に感謝し、自分の行動は食事をいただくに値するかを省み、食事をとる意味を考える大切さを説いている。

私たち日本人が食事の前に何気なく口にする「いただきます」「ごちそうさま」というフレーズは、実は五観の偈がもとにあり、精進料理の精神の表われといえるのだ。

油脂が生み出すおいしさ

中村さんが春の精進料理というお題で紹介してくれたのは、家庭でもつくれる3品。ごま油やねり胡麻の油脂分や香味が料理においしさを添えている。

「春野菜と山椒ごまクリーム」は春

春野菜と山椒ごまクリーム

材料 山椒ごまクリーム [昆布だし160ml 淡口醤油25ml 砂糖50g 純ねり胡麻 白ソフトパウチ250g 粉山椒2〜3g] 筍、うど、菜の花、たらふの芽、わらび、こごみ、つくし、小芋、こんにゃくなど 木の芽

* 昆布だし：水1ℓと昆布20gを火にかけ、60℃を保ちながら40分煮だし、昆布を取りだす。

① 昆布だしに淡口醤油、砂糖を加えて混ぜる。② 純ねり胡麻 白ソフトパウチに①を少しずつ加えてのばしてとろりとした状態にし、粉山椒を加える。③ 具の野菜などはそれぞれに準備して地漬けする（家庭でつくる場合はゆでるだけでいい）。④ 山椒ごまクリームと具を盛りつけ、木の芽をあしらう。

◎ ねり胡麻が春の山菜のアクやえぐみをマスキングし、味わいがまるやかに。ごまに含まれる油脂は料理のコクを増します。

遙か昔から、
ごまの油脂分は
精進のおいしさの素でした

五観の偈ごかんのげ

一つには功の多少を計り彼の来処を量るこうのたうをはかりかのらいしよをはか

この食事がつくられ、目の前に運ばれてくるまでの
多くの人による苦勞を考える。

二つには己が徳行の全欠を付って供に应ずおのれのとくぎようぜんけつをはか

食事をいただくにふさわしい生活をしているか、
欠けていることはないかを反省する。

三つには心を防ぎ過を離るることは貪等を宗とすしんをぼうぎあはなはるとんとうしゆ

食欲など三毒の過ちをおかさない。

四つには正に良薬を事とするは形枯を療ぜんが為なりまさなりりょうやくをじとすけいこをりよう

食事は良薬であり、肉体が衰えぬように食べるものである。

五つには成道の為の故に今此の食を受くじやうどうゆゑにここのじきを受く

仏道を成就し人格を完成させるために、この食事をいただく。





食材を一切無駄にせず、
すべておいしく使いきる工夫があります

筍ごはん

材料：4～5人分 米3合 筍(根元や姫皮など)250g A[昆布だし(→P1)650ml 淡口醤油36ml 酒150ml 塩2つまみ] 太香胡麻油15ml 一味唐辛子少々 木の芽

- ①筍は根元のほうは繊維を断ち、姫皮は繊維に沿って細かめにきざむ。
 - ②筍とAを火にかけ、沸いたら1～2分炊く。③土鍋に米、②の筍と煮汁、太香胡麻油、一味唐辛子を入れて炊く。炊きあがってから木の芽をのせる。
- ◎昆布だしだけで炊きますが、ごま油が鰹だしのうまみのかわりに、筍は姫皮や根元を細かく切って無駄なく使います。

けんちん汁に詰まった精進料理のエッセンス

けんちん汁の味の決め手は、ごま油。ごま油を熱して大根や人参、ごぼうなどの野菜と豆腐を炒めてから、だしを入れて醤油か味噌で味をととのえます。その発祥は禅寺の精進料理で、一説には鎌倉の建長寺の発音が「けんちん」になったといわれています。

ごま油で炒めればコクがでて味わいが増します。鰹節を使わない精進だしなので、ごま油が醸し出すおいしさは格別だったことでしょう。大豆食品の豆腐とごま油も栄養価的に優秀な組み合わせです。もとは崩れた豆腐をうまく生かしたとか、野菜の切り端を使ったともいわれ、食材を無駄にしない精進料理の心掛けも表われています。

中村さんが筍ごはんにごま油を入れるのも、このけんちん汁の知恵と同じ。ごま油の「精進料理をおいしくする」効果はとても大きいのです。



の定番の一品で、山菜特有のアクや苦みをねり胡麻の油脂分が適度にマスキングし、その苦みをけつして消すことなくおだやかに生かしている。ちなみに家庭ではスティック野菜にディップソースとして添えるのもおすすめです。

精進料理は苦味、酸味、甘味、辛味、鹹味の通常五味に「淡味」を加えた六味で表現されるといわれるが、この山椒ごまクリームはまさに淡味の象徴。濃くないのにしめじみ感じる味わいといえはいいだろうか。

「私が修行したのは二十代の若い盛りでしたから、お寺の精進料理では

正直いつも腹ペコだったことを憶えています。でも、この時の経験があるから、油脂がどれだけ料理をおいしくし、コクをだすかを身をもって知っています。和食はあまり油脂を使いませんが、ゼロではありません。天ぷらなど油を使った食品に含まれる油脂の割合はおよそ3%。微量ですが、この油脂分が料理のおいしさを増すことは明らかなので、私は和食にも油のおいしさを生かしたいと思っています」

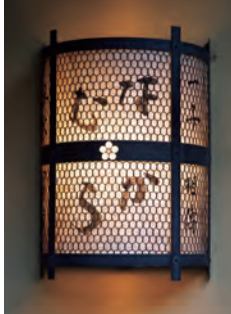
食材は無駄にしない

続けて2品目は、これも同店の春

先の隠れた名物でもある「筍ごはん」。どこにもある献立だが、同店のものはひと味違う。

「常連のお客様からきんぴらごほうで炊き込みごはんをつくってほしいとリクエストがありつくつてみたら、きんぴらを炒めたごま油がおだしのようなうまみをだし、おいしかったんです。

これをヒントにしまして、同じ根菜の筍のごはんにごま油を入れて炊くことにしました。米3合に対して大香胡麻油大さじ1なので微量ですが、入れるのと入れないのでは大違い。鰹のおだしがなくても味がし



一子相伝なかむら

京都市中京区富小路御池下ル
☎075-221-5511
営業時間／12:00～14:00、
17:00～19:30入店 日休
地下鉄烏丸御池駅◎徒歩5分
<http://kyoryori-nakamura.com/>

ごまと大豆は 栄養素を補いあう、 最高の とりあわせ



ごま豆乳のパンナコッタ

材料：500ml 流し缶1個分 豆乳クリーム400ml バニラ棒1本 砂糖40g 純ねり胡麻 白ソフトパウチ40g インスタントコーヒー1.5g パールアガー15g イチゴ、ミント、黒蜜適量

*豆乳クリームは生クリームのように使えるとろみのあるクリーム。不二製油の濃久里夢（こくりーむ）を使用。

①豆乳クリームにバニラ棒（縦に切り目を入れる）を入れて一晩おいて香りを移す。砂糖を加えて溶かす。②純ねり胡麻 白ソフトパウチに①を少しずつ加え、コーヒーを加える。③②を90℃程度まで加熱し、パールアガーを加えながら泡立て器で手早く混ぜる。流し缶に流して冷やし固める。④切り分けてイチゴ、ミントとともに盛りつけ、黒蜜を流す。

◎豆乳、ねり胡麻、寒天という精進料理を代表する食材を組み合わせてつくった水菓子（みづかし）は、精進とは思えないほどの濃厚な味わい。②で凍結させるとアイスクリームができます。

「つかり決まります」

筍（たけのこ）はんに入れるのは、炊き合わせなどに柔らかい部分を使った残りの筍で、硬い根元のほうや姫皮を細かく切って入れる。実はこれも精進料理に大切な「もつたいたい」の心を表わしたものの。中村さんは修行時代をふり返って次のように教えてくれた。

「私も料理を担当する典座（けんざ）という仕事を1年させていただきましたが、米のとき汁は栄養分が流れでているので捨てず、けんちん汁に使いました。それでも余る分は畑にまいていました。野菜の切りくずも捨てず、さんぴらなどに使いまわし、ヘタな

ど食べられないところは畑の穴に埋めて堆肥にしてみました」

すべてのものに命があり、その生をいただくにあたっては無駄にしてはならないという精進料理の教え。私たちの日常的な食生活にもぜひ生かすべき心掛けではないだろうか。

栄養に優れる精進料理

精進料理といえば、大豆と豆腐、油揚げ、豆乳、湯葉といった大豆製品が、肉や魚にかわり貴重なたんぱく源となる。ごまもうまみや香味だけでなく、優れたたんぱく源としても食べられてきた。

栄養価的にみると、大豆とごまは

それぞれに足りない必須アミノ酸を補うことができるパーフェクトな食べ合わせ。精進料理で大豆や大豆食品、ごまと一緒に料理されてきたのも、先人たちが経験によってその健康効果を実感していたのだろう。

中村さんは水菓子の「ごま豆乳のパンナコッタ」でこの組み合わせを表現。「山菜のアクと同じことで、ねり胡麻には豆乳の豆くささをおだやかにするマスキング効果もあります」という。

明るい食の未来のために

最後に中村さんはいふ。

「料理のつくり手と食べ手が互いを思いあい、感謝しあう気持ちの大切さ。食材の生を尊び、無駄にしない心。いただいた生を工夫を凝らし、精一杯おいしく料理する気持ち。これらの精進料理の精神を私たち料理人はもちろん、家庭でもみんなで大切にしていけたら素晴らしい」

食の本質を伝える精進料理は、今だからこそ必要とされている。一人一人の気持ちやがてつながら、日本のみならず世界にも伝われば、精進料理こそがサステイナブル（持続可能）な食の未来を切り開く存在になるだろう。

今日からすぐつくれます

寺嫁・麻生怜菜さんの ゆる精進クッキング

野菜や乾物を工夫してつくる精進料理は、本来とても手間と時間がかかります。苦心してつくることも修行のひとつだからです。精進料理研究家の麻生怜菜さんは自身の経験から、毎日働く忙しい人でも手軽に短時間でつくれる現代版の精進料理を推進中。不思議に心が癒やされ、体にもやさしい“ゆる精進料理”をつくってみませんか。



簡単精進だしと
ねり胡麻で
トマトの
爽やかポタージュ



トマトのすり流し

材料：2人分 ジャガイモ1/2個(100g) 精進水だし(→下記) 200ml 塩小さじ1/2 トマト1個(100g) 純ねり胡麻 白ソフトパウチ小さじ1 砂糖小さじ1くらい 白ごま適量

①薄切りにしたジャガイモと精進水だし、塩を柔らかくなるまで煮る。②皮ごとざく切りにしたトマト、純ねり胡麻 白ソフトパウチ、砂糖を加えてひと煮立ちさせる。③ミキサーやブレンダーにかけ、器にそそいで白ごまを添える。

* トマトとねり胡麻のうまみがおしさのもと。砂糖の量はトマトの酸味で調節を。
* グリンピースなど季節の素材でつくってください。

3品とも洋風のレシピですが、使う材料は昔から精進料理で使われているごま油やねり胡麻、豆乳、ひじきや高野豆腐といった乾物です。精進料理っておいしいの?と思ってる人も多いと思いますが、おいしいんですよ! 禅僧が厳しい修行に耐えるための食事ですから、栄養バランスもよいのです。私自身、精進料



麻生怜菜

夫の実家がお寺だったことから、精進料理に興味をもつ。都内で精進料理教室を主宰し、家庭で気軽につくれる「ゆる精進料理」を広げている。著作に「寺嫁ごはん」(幻冬舎)。
<http://ameblo.jp/reina-a/>

簡単に精進だしがとれます

精進水だし

干しいたけ2枚、昆布5cm角大、水1ℓを麦茶用ボトルなどに入れ、2時間そのままおく(夏場は冷蔵庫で)。冷蔵で2日はとっておけるが、干しいたけと昆布は2時間たったら取り出す。



理をつくって食べるようになってから、お肌も体調もよくなりました。ひじきも煮物だけでなく、ご紹介したレシピの「ひじきペペロンチーノ」のような一品にすると、たくさん食べられますし、食べ方もいろいろとアレンジ可能。イタリアで流行中の禅パスタ(乾燥しらたき)なんておしゃれですよ。



このカツ、
お肉では
ないのです

串カツもどき

材料：6本分 A [高野豆腐1枚 醤油小さじ1 すりおろしたしょうが、にんにく各小さじ½ 塩ひとつまみ] 長ねぎ½本 小麦粉適量 長いも(すりおろす)50g パン粉適量 揚げ油適量

①高野豆腐はもどし、水気をしっかりと絞って6等分に切る。長ねぎも6等分に切る。②ビニール袋にAの材料を入れてよくもんで下味をつける。③楊枝に②の高野豆腐とねぎをさす。④小麦粉、長いも、パン粉の順に衣をつけ、きつね色に揚げる。

* 揚げ油は太白胡麻油に太香胡麻油を2割混ぜると香味よく揚げられます。
* 高野豆腐の煮物が余ったら、煮汁を絞って同様に作れます。



話題の
「禅パスタ」で
イタリアン精進

ひじきペペロンチーノ

材料：2人分 A [太香胡麻油小さじ2 にんにく1かけ 塩ひとつまみ 一味唐辛子少々] ひじき(もどす)10g 禅パスタ(乾燥しらたき)100g 無調整豆乳1カップ 純ねり胡麻 黒ソフトパウチ小さじ2 塩ひとつまみ 純正胡麻ラー油適宜

①Aの太香胡麻油を熱してにんにくのみじん切り、塩、一味唐辛子を炒め、ひじきも加えて炒める。これで具の「ひじきペペロンチーノ」はできあがり。②禅パスタを下ゆでしてもどす。③フライパンで豆乳と純ねり胡麻 黒ソフトパウチ、塩をひと煮立ちさせ、①と②を和える。お好みで純正胡麻ラー油をたらし。

* ひじきペペロンチーノはごはんのおかずにも、パスタやピザなど洋風おかずにも合います。常備菜にぜひ。



すぐにつくれる！ 3分ごま豆腐

材料：2個分 精進水だし(→P5) 90ml アスパラガス40g 塩ひとつまみ 純ねり胡麻 白ソフトパウチ小さじ2 葛粉8g

①材料すべてをブレンダーなどで攪拌し、ザルや茶こしなどで漉しながら小鍋に移して中火にかける。②木べらで混ぜつつつけていると、すぐに固まりはじめる。③弱火にし、プリンとひとつにまとまってツヤがでるまで練り混ぜる。④小鉢2個にラップを敷いておき、③を入れる。ラップを茶巾に包み、氷水の上で1時間ほど固める。

* プレーンでつくる時はアスパラガスを入れずに同じ材料と分量で作ります。小鍋はノンスティック加工だとラク。小鉢に流して固めてスプーンで食べてもいいです。



お寺では時間をかけてごまをすってつくるごま豆腐ですが、ゆる精進のごま豆腐はねり胡麻を使い、火にかけて「3分練るだけ」の時短バージョン。麻生さんの精進料理教室の第1回目でもかならず登場する人気メニューです。春らしくアスパラガス仕立てでどうぞ。



大徳寺境内で精進の心を 感じながら食べる鉄鉢料理



泉仙 大慈院店

京都市北区紫野大徳寺町4 大慈院内
☎075-491-6665
営業時間／11:00～16:00L.O. 無休
地下鉄北大路駅◎車7分
<http://www.kyoto-izusen.com/>



上／あやめ (3240円・税込) は小鉢、前菜、ごま豆腐、天ぷら、炊き合わせ、ごはん、吸物、香の物が鉄鉢に盛り込んで供され、食材は四季折々でかわる。残さずきれいに食べると、入れ子式の鉢をすべて重ねてひとつに納めることができ、「大切にいただく」という気持ちをあらたにできる。すべてを重ねた鉄鉢が本誌表紙の写真。



「泉仙」は京都でも有名な精進料理店。禅宗の修行僧が食事や托鉢の時に用いる「鉄鉢」をモチーフにした塗りの器で、滋味深い精進料理を提供する。鉄鉢は別名「応量器」とも呼ばれるもので、入れ子式。もとは鉄製だったことから、鉄鉢とも呼ばれるという。

「精進料理は本来は修行僧が食べるもので、食事作法にも厳しい決まりがあります。当店ではお客様には精進料理の奥深さやおいしさを味わっていただきたいと思いますが、精進料理の心をお伝えするために鉄鉢を器として用いています」(代表取締役社長・武藤淳さん)。

京都市内に数店あるが、大慈院店は臨済宗の大徳寺内にある。お花見の折にでも、和食のルーツのひとつといわれる精進料理を体験してみては。

京都・錦市場で 精進料理に欠かせない 豆・乾物に興味津々



椿家

京都市中京区錦小路通
富小路西入ル
☎075-221-1458
営業時間／9:00～17:00
日祝休
地下鉄四条駅◎徒歩5分



京都の錦市場の中ほどにある「椿家」は50年以上前に油屋から創業し、現在は豆を中心に乾物全般を扱っている。とくに吟味した豆の品揃えは日本随一と評判で、京都だけでなく全国に料理人や料理研究家のファンが数多い。店頭に立つ竹本夫妻に大豆の炊き方をたずねてみると、「洗って3倍量の水に一晩浸けて、そのまま土鍋でフタをずらして弱火でゆっくり炊いてね。ゆで汁を変えたり、アクを捨てたりしないこと。汁の中にお豆さんの栄養分がでてるんだから、もったいないでしょ」とアドバイス。いま日本の食文化としてあらためて見直されている豆や乾物の価値。椿家を訪れると、豆や乾物をもっと料理したくなる。

右・中／乾物全般を取り扱うが、とくに大豆、黒豆、小豆といった豆類は自慢の品揃え。「椿家さんで買うのが一番信頼できる」という常連客多し。豆・乾物初心者にはおいしいものし方や炊き方を教えてもらおう。左／油屋として創業したなごり、マルホンのごま油も店頭。レトロな看板は貴重品。

世界一クールな精進料理専門店 いただく精進ランチ



上／昼御膳(1500円・税込)は小鉢6品と、ごはんものか麺をセレクト。デザートつきにもできる。精進料理で女子会も増えているとか。鰹節のだしを使わない完全精進料理は前日までの予約で対応する。左／「精進料理の大きな可能性を確信しています」と野村さん。揚げ物は太白胡麻油ベースで揚げ、焼き物には太香胡麻油をぬって香りよく焼きあげるなど、ごま油を随所でうまく使う。

精進料理のイメージがガラリと変わるような、カッコいい店内。2015年に東京・六本木にオープンした「宗胡」のコンセプトは「精進料理で新しいことをしていこう」だ。「精進料理は食べたことがない、でももちろん聞いたこととはあるし、食べてみたい」と思っている人は多いんです。当店はそんな人にとって、入門編のような店にしたい。まずは食べてもらうこと、そのために本来の精進料理の決まりごとをゆるやかにして料理をつくっています」

や魚はもちろん使わないが、卵と乳製品はOKに。おだしは鰹節を使って誰でも食べやすくしているという。厳格な精進料理ではないが、精進料理を知ってもらう第一歩になればというスタンスだ。立地がら、ベジタリアンの外国人客も多い。深夜のバートタイムも営業しているため、男性の利用も多い。酒のつまみももちろん精進料理のメニューだ。海外での出店も考えたという野村さんはこの店を発信源として、今後は海外にも広く精進料理の魅力を伝えていくつもりだ。

宗胡

東京都港区六本木6-1-8 六本木グリーンビル3F
☎03-5414-1133
営業時間／ランチ11:30～15:00、
カフェ14:00～17:00、ディナー18:00～23:00、
バー22:00～5:00 日祝休
地下鉄六本木駅◎徒歩1分
<http://www.sougo.tokyo/>



台湾で人気の 今どき素食カフェ

d: 台湾三星ネギピザ

c: 野菜寿司丼ぶり

b: トマトキャベツカレー

a: ヘチマ&トウモロコシスープ

本誌先号で既報のとおり、台湾は素食(精進料理)天国。中でもベジスィーツで有名なポタジェの柿沢安耶さんがプロデュースする「ポタジェガーデン」が人気を呼んでいる。「台湾は健康意識が高い国。もとは宗教的な理由で精進料理が食べられていましたが、今はヘルシーな食事としても毎日の生活に欠かせないので」と副マネジャーのジュリー・ルーさん。自身もベジタリアンの柿沢さんが台湾に通い、現地の食材を使ったメニューは、野菜のおいしさ全開◎。ふつうの台湾素食とひと味違うテイストが若い世代に受けている。

ポタジェガーデン カフェATT店
菠啾花園

台北市信義区松壽路12號4樓
ATT 4 FUN 4F
営業時間／11:00～22:00 無休
<http://www.potager.com.tw/>



a／ヘチマとトウモロコシをじっくり煮たスープがだしがわりの滋味深い味わい。ヘチマは台湾ではズッキーニのような野菜。b／キャベツを餡色になるまで炒めた甘みがポイント。c／どこからどう見ても海鮮ネタ、でもすべて野菜。d／台湾のブランド野菜、三星ネギをトッピング。ベーコンもどきは大豆の燻製。



いわ井

東京・銀座

岩井義郎



「太白胡麻油で揚げた素材の香りを楽しんでください」

銀座・数寄屋橋に店を構えて16年。2015年初夏に店舗を移し、

よりゆったりとした空間で落ち着いたしつらえとなった。店主の岩井

義郎さんは銀座「天一」で17年半修業した後に独立したので、銀座でのキャリアは35年近くになる。

岩井さんの天ぷらはいていねいで真面目というイメージがあてはまる。素材をできうる限り鮮度のよい状態で用い、気持ちを集中して揚げていることがカウンター越しにも伝わってくる。

「一番大事にしているのは、素材の香りです。食材はまずはじめに香りが薄れ、その後に味が落ちていきます。つまり香りがよいことは、鮮度がよいことの何よりもの証なのです」

と岩井さん。海老は揚げる直前にカウンター下にある水槽から活けを取りだし、殻をむいてすぐに揚げる。帆立も直前に殻からはずすといった具合だ。

「天ぷらはやはり魚介が勝負だと思っています。でも魚介類は産地やシーズン、個体差も大きいので、毎日仕入れたものの状態を確認しなければなりません。それは自分で触れたり、包丁を入れてはじめてわかることなので、おいしい天ぷらを責任をもって揚げるためには、仕込みからすべて自分一人ではないとしないのです」

そんな岩井さんは太白胡麻油のみで天ぷらを揚げるが、それは太白胡麻油の持つ力が理由という。「経験から、太白胡麻油はブレン

ドなしで使ってこそ力をもっとも発揮すると思っています。とくに低い温度からぐっと温度を持ちあげる力が素晴らしく、自分がこう揚げたいと思う温度のイメージが油に伝わりやすいのです。天ぷら屋はひとつの鍋で複数のお客様を相手に、何種類もの素材を揚げますので、信頼できる油で揚げられるのはとても大きいことです」

春先は山菜が出回り、一年でもっとも天ぷらのねたがにぎわうシーズン。いわ井でも天然の山うどの新芽やたららの芽などが登場し、4月上旬になると益子から鮮度抜群の紫アスパラも届く。魚介ではまぐりやあさりも入荷する。ぜひ春の食材の香りを天ぷらで満喫したいものだ。

いわ井

東京都中央区銀座7-4-5 銀座745ビル6F ☎03-3571-5252

営業時間／12:00～13:00入店、18:00～20:30入店(要予約) 日・月休

東京メトロ丸の内線、日比谷線銀座駅◎徒歩4分 <http://tempura-iwai.com/>

先付、天ぷら、天茶・天井・天ばらから締めを選ぶおまかせコースのみで、昼1万円、夜2万円程度。



1 海老の天ぶらは鮮度第一で、揚げる直前に活けの海老の殻をむく。海老、うに、きすは通年で提供。めごちは江戸前の入荷次第。**2** うにの天ぶらは海苔などで巻かずそのまま衣をつけて揚げるので、うにの香りがストレート。**3** 揚げ油は太白胡麻油。「低温でも高温でも力を発揮する油」という。**4** 筍は生のまま揚げ、ほんのりと苦いアクの味わいごと供する。**5** 甘鯛の天ぶらはそそり立ったサクサクのうろこが醍醐味。ひと塩して一晩おき、身側にだけ衣をつけて揚げる。**6** 春先に旬が終わるふぐ白子の天ぶらには、柚子こしょうとぼん酢が添えられる。実はこの柚子こしょうは東北の復興支援のために柚子700個の皮をむいてつくった自家製。瓶詰めを常連客や口コミで販売して完売、支援のための軍資金とした。現在ボランティア仲間とともに2ヵ月に1度のペースで天ぶらを揚げに被災地を訪れる。右ページの写真もリアス式海岸の形を象徴する「三陸ピース」で。**7** 白木のカウンターのみで11席。和風の造作にシャープなテイストを盛り込む。**8** 唐津の隆太窯の中里隆さんにつくってもらった気に入りの器。**9** ウォークインのワインセラーを設置し、シャンパンや白・赤ワインを40品そろえる。グラスワインもあり。**10** ソニー通り沿いの銀座の一番繁華なエリアのビル6階に立地。



京都でおそわる

精進 レシピ



ユネスコ無形文化遺産でもある和食。そのルーツには精進料理があり、食材を無駄にせず、おいしさを生みだすために工夫し、手間ひまをかける精神が宿っています。「いただきます、ごちそうさま」というフレーズも精進料理の互いを思いやり感謝する気持ちから生まれたものです。この新連載は若い料理人が集まる京都料理芽生会から発信。精進料理の素晴らしさを実感できる、四季折々の食材を余すことなく使いきる楽しさを提案します。

野菜の切りくずと太白胡麻油でおいしいスープがとれます。

佐竹洋治 (美濃吉)



- 野菜はきゃべつの外側の葉や、菜の花の硬い茎などもすべて使ってください。一年中どんな野菜でもつくれますが、きゃべつとごぼうを入れるといい味がです。
- 精進レシピでは動物性食品の鰹節が使えませんが、太白胡麻油が鰹節のうまみのかわりになります。

野菜の和風スープ

材料：4人分 きゃべつ¼個 菜の花½束 にんじん1本 ごぼう¼本
太白胡麻油大さじ1 水1200ml 昆布20g 淡口醤油大さじ1 柚子七味適宜

1 きゃべつ、菜の花は食べやすい大きさに切る。にんじんは乱切り、ごぼうは笹がきにする。それぞれのへたや皮、切りくずは別にとっておく。2 にんじんはゆでる。同じお湯に塩少々(分量外)を入れて菜の花もゆでる。3 鍋に太白胡麻油を入れて火にかけ、1のへたや皮、切りくずを炒める。しんなりしたら、水と昆布を入れて強火で沸いた状態で20分煮だす。4 3を漉し、きゃべつ、ごぼうを入れて火を通し、にんじんと菜の花も加え、淡口醤油で味をととのえる。お椀によそい、好みで柚子七味をふる。

美濃吉 竹茂楼 京都市左京区粟田口鳥居町65 ☎075-771-4185
<http://www.takeshigero.com/>

瓢亭 京都市左京区南禅寺草川町35 ☎075-771-4116
<http://hyotei.co.jp/>

割烹 いがらし 京都市東山区祇園町南側570-125 ☎075-525-1734

へたも切り端も
おいしく使うのが
精進の心です



精進のこころ 「もったいない」

いま世界規模で「食」を見直すうねりが大きくなっています。そのひとつがフードロスの問題で、日本では年間640万トンもの食べられる食品が廃棄されているのが実情です。ふだん何気なく食品をポイ捨てしているのをストップ！ 精進料理の精神に学びましょう。いま自分の前にある料理は、誰がその食材をつくってくれて、運んできてくれて、料理してくれたのか——このように思いをめぐらせば、つくり手に感謝し、自然と「もったいない」と思う気持ちが生まれるはず。これまで捨てていたにんじんや大根の切り端も使い方はあります。どう使うかを考えることも、料理の楽しみのひとつです。そして、こうして無駄にしない努力をするところこそが、「精進」なのです。



春のお豆さんのかき揚げに、
えんどうのさやと太香胡麻油で
おだしをとったあんを添えます。

高橋義弘（瓢亭）



お豆さんのかき揚げ

材料：4人分 えんどう豆（さや入り）200g ふきのとう1個 衣〔薄力粉大さじ2½ 水大さじ3〕 太白胡麻油適量 さやのだし〔太香胡麻油小さじ2 水500ml〕 あん〔濃口醤油小さじ2 淡口醤油小さじ1½ 塩少々 太香胡麻油小さじ1 だし溶き片栗粉（片栗粉小さじ2をさやのだし小さじ3で溶く）〕

1 えんどう豆をさやからだす（さやもあんに使う）。ふきのとうをきざむ。2 ボウルに1と衣の材料を入れて混ぜる。3 フライパンに太白胡麻油を3cmほど入れて中温に熱し、2をスプーンですくって入れて揚げる。4 さやのだしは温めたフライパンに太香胡麻油を入れてさやを炒め、香ばしくなったら水を加えて5分ほど煮だして漉す。5 4のさやのだし200mlを鍋に入れて火にかけ、あんの調味料を加えて味をととのえ、太香胡麻油を加える。だし溶き片栗粉でとろみをつける。

● 豆のさやからはいいおだしが
できます。さらに太香胡麻油でうま
みと香りを添えています。

豆乳でつくる
ホワイトソースに
野菜やねり胡麻の
おいしい力を借ります。

五十嵐正記（いがらし）



豆乳クリームグラタン

材料：4人分 ブロッコリー2½個 たけのこ（ゆで）200g 玉ねぎ中1個 太白胡麻油大さじ1 豆乳1カップ 純ねり胡麻 白大さじ1½ 淡口醤油小さじ2 砂糖小さじ1

1 ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにする。どちらもゆでる。2 たけのこは一口大に切り、姫皮と根元のほうは粗みじん切りにする。3 玉ねぎは粗みじん切りにし、太白胡麻油でしんなりするまで炒める。4 ブロッコリーの茎、たけのこの姫皮と根元、3の玉ねぎ、豆乳をミキサーでペースト状にし、純ねり胡麻 白、淡口醤油、砂糖で味をととのえる。5 耐熱皿に4とブロッコリーの小房、一口大に切ったたけのこを入れ、高温のオーブンで少し焼き目がつくまで8～10分焼く。

● ホワイトソースに野菜でとろみをつけ、ねり胡麻でバターのかわりにコクをだします。濃厚ですが、軽い食べ口。
● 具の野菜は季節のお好みのもので。



食材を大事に使う「精進ガレット」 パンデュース

太鼓判
美味の味
おまかせ
三ツ



上／豆乳のベシヤメルソースに混ぜるのは、ゆるく固まる寒天でれんこんの煮汁をとろとろに固めたもの。これがなんと美味！下／定番商品の「全粒粉食パン」はバターのかわりに太白胡麻油を使用。この生地をガレットにもアレンジしている。小麦を丸ごと挽く全粒粉という点でも精進向き。



葉も捨てずに使い、れんこんは下ゆでした煮汁をベシヤメルに混ぜ込み、れんこんの栄養分もうまみも生かすように工夫した。精進ガレットには野菜を生かしきったおいしさが詰まっている。

パンデュースの看板商品でもある、季節の野菜をふんだんにのせたガレット。このラインナップに3月から「精進ガレット」が新登場しました。精進というネーミングの理由とは？
「動物性の食品を使わないだけでなく、精進料理が禅の修行においてどのような意義があるのかを考えました。そして、食材の命を無駄にせず大切に扱わなければならないとあらためて感じました」（米山雅彦シェフ）

精進ガレットは「赤かぶ」と「れんこん」の2品で、

豆乳クリームと太白胡麻油でつくった精進ベシヤメルソースの上にそれぞれをトッピング。赤かぶは菜

パンデュース 本店

大阪市中央区淡路町4-3-1
FOBOSビル1F

☎06-6205-7720

営業時間／8:00～19:00

(土～18:00) 日休

地下鉄御堂筋線本町駅◎徒歩4分

<http://www.painduce.com/>

*精進ガレット(300円・税込)は本店で期間限定販売。赤かぶは～3月初旬。

2015年12月にJR新大阪駅構内に「エキマルシェ新大阪店」がオープン！



MARUHO CAR

アスリートの夢をチームカーにのせて マルホン胡麻油はスポーツ選手を応援します!

プロロードライダーとして活躍した辻善光選手が、自転車の普及などをプロモーションするTeam Zenkoの2016年の活動内容を発表。記者会見は竹本油脂の亀岩工場(ごま油)で行なわれ、マルホン胡麻油のロゴが入ったチームカーが初お披露目された。辻選手は「体をつくるスポーツ選手は良質な油脂をとるべき」という考えのもと、マルホン製品を愛用。全国でチームカーを見かけたら、応援してください!



SHOJIN

京都の寺院で5回開催 精進料理の賞味会 「精進料理の世界へ」

京都料理芽生会主催、竹本油脂が特別協賛し、昨年から2年間にわたり開催されている精進料理の賞味会イベント「精進料理の世界へ」。今年も京都で5回開催します。詳細は竹本油脂ホームページやFacebook「精進料理の世界へ」で随時アップ中です。

【2016年の開催予定】

- 5月 第6回「ハレと精進料理」(大徳寺)
- 6月 第7回「いのちと精進料理」(東福寺)
- 9月 第8回「世界と精進料理」(天龍寺)
- 10月 第9回「もどきと精進料理」(萬福寺)
- 12月 第10回 京都料理芽生会創立60周年記念フォーラム「次代の食へ」(場所未定)

※ 上記は予定につき、テーマや開催時期、場所などは変更となる場合があります。



LOW CARB

「ウェスティンホテル東京」の 低糖質チーズケーキ 好評につき販売が再スタート!

低糖質ダイエットブームのなか、「ウェスティンホテル東京」では昨年好評だった「低糖質のカマンベールチーズケーキ」(680円)が再登場。太白胡麻油でつくったスポンジ生地の上にリッチなカマンベールクリームたっぷりで、1個の糖質はわずか5gです!



ウェスティンホテル東京
「ウェスティン デリ」
☎ 03-5423-7778

HEALTHY BENTO

青山えさきの江崎新太郎さんプロデュース 「おいしいプラス」が伊勢丹新宿店にオープン

7年連続でミシュラン3つ星を獲得する日本料理店「青山えさき」。主人の江崎新太郎さんがプロデュースする「おいしいプラス」は、1食分で糖質40g以下、500kcal以下をコンセプトにする弁当・そうざい店です。2月17日に「伊勢丹新宿店」に待望の新ショップがオープン! ヘルシー弁当をぜひどうぞ。

「おいしいプラス」伊勢丹新宿店

東京都新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店本館B1F
☎ 03-6304-2977



元気弁当(1200円)。太白・太香胡麻油がおかずに使われている。



だし巻き玉子(600円)は太白胡麻油で焼いて手巻きしている自慢の一品。

ごま油は身体にやさしい油です 全国への通信販売もご利用ください

- 商品情報はホームページ <http://www.gomaabura.jp/>
オンラインショップ(楽天市場)をご覧ください。
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/abura-maruho/>

- 通信販売に関するお問合せ

☎ 0120-77-1150 (平日9:00 ~ 17:00)



太白胡麻油



太香胡麻油
300gシリーズ



太香胡麻油 濃口



純ねり胡麻 黒・白
110g

※本誌ではとくに明記がない場合、価格は「税抜」で表記しています。