

特別付録

美味サライ
DVD

「一流に学ぶ料理教室」

美味サライ
presents
× 協力
東京ガス株式会社

ダイジェスト版

「料理の手順」の 手引き

今号の付録DVDは、東京ガス株式会社主催の「男の料理サロン」を映像化したものです。50歳以上の男性を対象とし、一流の先生方が懇切丁寧に教えてくださっています。詳しい料理法はDVDをご覧ください。このページは料理の際の手順としてご覧ください。

『Wakiya一笑美茶樓』

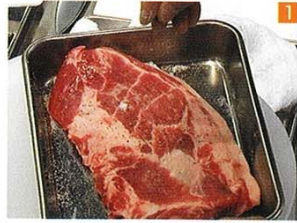
脇屋友詞さん

●1958年生まれ。『トゥーランドット游仙境』の赤坂店、横浜店、『Wakiya一笑美茶樓』、『GUEST HOUSE Wakiya』のオーナーシェフ。繊細な中国料理と定評がある。

「黒椒蜜叉焼」

肩ロース：600g、塩、蜂蜜：適量、長葱：1本、生姜：2個、んにく：7個、八角・桂皮・山椒・黒胡椒：適宜、唐辛子：3本、つけ汁（紹興酒：120cc、酒：120cc、醤油：2ℓ）
（「素糕凉拌麵」の材料は下段欄外にあります）

「黒椒蜜叉焼」



↑豚肉に塩（大さじ1杯くらいが目安）、粗挽き黒胡椒をすりこむ。できれば30分ほど置いておく。



↑余分な脂を落とすため、焼き色を付けた肉をすぐに沸騰したお湯で約10～15分間茹でる。



↑脂身が上にくるようにして肉を丸め、タコ糸で巻く。同じ箇所をそれぞれ2回巻くようにする。



↑茹でた後、あらかじめ作っておいたつけ汁でさらに20分間煮てから、蜂蜜を塗り、黒胡椒をふる。



↑よく熱し油をひいた中華鍋に肉を入れる。火は最大の強火で。脂身のところは少しこげるくらいに。



↑クッキングペーパーにのせて180度のオーブンで表面を軽く焼いたら、タコ糸をはずし薄く切る。

日本人ならではの繊細な中国料理で名高い脇屋友詞さんが、料理人歴36年の奥義を披露。
まずは叉焼。肉の3%の塩を肩ロースにすりこむ。肉を30分は寝かせておくと、肉に旨みが増す。次に葱と生姜とんにくを炒め、つけ汁の中に入れて、さらに八角、桂皮など香辛料を加え、一煮立ち。中華鍋を空焼きして、肉を強火で焼く。脂の方を香ばしく焼いてから、お湯で10分から15分茹で、余分な脂を取る。その肉をつけ汁で20分煮て、ペーパーでつけ汁を拭き、蜂蜜を塗り、オーブンへ。

次に凉拌麵。まずはたれ作り。練り胡麻は瓶の中で寝ている状態を目を覚まさせるために濃いめの紅茶を注ぐ。温かいうちに砂糖を入れ、溶いていく。それに酢と醤油を混ぜ、レモンの絞り汁を入れ、生姜の絞り汁を加える。溶いたマスタードも入れ、最後に胡麻油を加え、たれのできあがり。野菜は氷水にくぐらせるとパリパリに。

「素糕凉拌麵」



↑たれを作る。ひとつの調味料を加えたら、その都度よく混ぜる。食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。



↑ピーラーで皮をむいた胡瓜、根本を除いたみょうがを細切りに。大葉は千切りにして、水にさらす。



↑麵をたっぷりのお湯で茹でたら、流水でもむようにして洗い、氷のまま氷水につけて引き締める。



↑麵の水けを切って皿にのせ、胡瓜などを盛り、冷えたたれをかける。軸をとった花穂をちらす。

「素糕凉拌麵の材料」 ●1人分 生中華麵：1玉、胡瓜：3本、茗荷：1本、大葉：1枚、叉焼：20g、タレ（5人分）練り胡麻：50g、紅茶：125cc、砂糖：90g、醤油：150cc、酢：240cc、マスタード：適量、レモンの絞り汁：小さじ2杯、生姜の絞り汁：大さじ1杯、胡麻油：35cc