料理の話

札幌市医師会
掛川神経科クリニック
岩田（いわた）　和也（かずや）

前回の寄稿から７年が経ち、再びご指名いただきましたので、今回は趣味の料理をテーマに筆を執ろうと思います。

我が家では休診日の水曜日と日曜日の夕食は私が用意することに暗黙で決まっています。食べ手は双子の中学生の長男と二男、妻になります。メニューは基本的に息子たちの好物の肉料理、お気に入りはテールスープと豚の角煮です。たまに牛すじの煮込みや牛すね肉のビーフシチューも作ります。凝った料理に見えますが､実は簡単､煮込んで柔らかくなった肉に調味してさらに少々煮込むだけです。煮込み時間は牛テールで３時間、角煮で１時間半、牛すじや牛すね肉も１時間半程度でしょうか。この手の煮込み料理、包丁仕事も少なく工程は簡単ですが、長時間、吹きこぼれや焦げ付きに注意しながら鍋を見るのが手間なためにハードルが上がっていると思われます。

そこで活躍するのが､Ｓ社のマルチクッカーです。内鍋に食材、水などを投入して本体の外釜にセットして蓋を閉じるだけです。蓋は炊飯器様のシリコンパッキンで密閉されていますので、蒸気は逃がしますが、水分は減らないので焦げ付き知らず、当然吹きこぼれもありません。就寝前にセットしておけば、翌朝には塊肉の下茹では完了し、柔らかふっくらジューシーに仕上がっています。当日の午前中に別鍋に移し、調味料を投入して20分ほど煮込んでから火を止めると、冷える間に味がしっかり入る寸法です。夕食直前に温め直して食卓に供します。テールスープに至っては、マルチクッカーでの下茹で調理の段階で塩、おろしにんにく、おろしショウガを投入すれば、加熱終了時には既に完成しています。角煮の茹で汁はラーメンスープや味噌汁に流用すると一手間で２品の料理になります。

煮込み料理で鍋を火にかけている場合は調理時間中の数時間は火災や焦げ付き防止のために火元に付きっきりにならないといけないのですが、なにより素晴らしいのはマルチクッカーの調理では夜間就寝していても、日中外出していても調理が完了するので、時間がかなり有効に活用できます。時短にこそならないのですが、空き時間の活用を考慮するとほぼ時短と同じ効果があると言っても過言ではないでしょう。なお、デフォルトでは鍋がやたらと喋りますので消音設定をお勧めします。この消音設定に気付いたのは購入してから８年近く経った最近なのはここだけの話です。

息子たちは帰宅すると鍋の角煮や牛テールがおかわり分までたっぷりあるかを確認して舌なめずりするのが恒例となっています。息子たちが夕食時に肉にかぶりつく姿を肴に飲むビールは格別です。

お次は塊肉の調達方法です。精肉店で購入するのが王道でしょうが、近所に肉屋がない、肉はスーパーの精肉コーナーでしか買ったことがないといった方も多いと思います。そこで利用するのがふるさと納税です。通常はすき焼きやしゃぶしゃぶ用の霜降り肉などを返礼品とするところですが、実は牛テール肉1.2kg、豚バラ肉ブロック５kg、牛すじ肉２kgといった返礼品もあります。冷凍で届きますので調理前々日に冷蔵庫に移して自然解凍しておくとスムーズに調理に入れるかと思います。月初めにふるさと納税で塊肉の補充を行うのが私のルーチンです。以上の経緯から我が家には冷蔵庫とは別に専用冷凍庫があり、塊肉がパンパンに入っています。

さて、料理に凝りだすと次に欲しくなるのは良く切れる包丁と相場が決まっています。妻の購入した菜切り包丁や三徳包丁も悪くはないのですが、切れ味の問題か、柵の刺し身が薄く引けずにボロボロになる、鶏肉の皮がグニグニして切りにくいといったストレスを感じていました。たまたま、妻が包丁研ぎ器を購入したので、それに合わせて同じブランドの牛刀も買い求めてみました。8,000円超えの家庭料理で使う道具としては高価なものでしたが、鋭い切れ味でヒラメなどの薄造りも上手に引けます。鶏もも肉も皮ごとスムーズに切断できます。良く切れる包丁を持つだけで料理が上手になり、切りつけ作業も楽しくなるものです。ちなみにこの包丁、後に調べたところ、テレビ通販で実演販売のレジェンドが完熟トマトをスパスパ切りつけている有名な商品でした。

休日には軽く飲みながら料理を楽しみ、丁寧な暮らしを日々心掛けつつ、明日への英気を養っています。