

しゃぶしゃぶ すき焼き



和牛の豪華な料理

しゃぶしゃぶとすき焼きは和食の肉料理の代表的存在だ。しゃぶしゃぶは、極薄切り肉を箸でつまみ、だし汁を張って煮立たせた鍋に数回ぐらせ加熱して食べる料理。鍋には野菜、豆腐、しらたきなども煮込んでおく。肉は牛肉でも豚肉でもよいが、薬味を入れたポン酢か、ごまだれをつけて食べるのが一般的。肉の持ち味を味わう料理だ。一方のすき焼きは、肉食が文明開化のひとつとして流行った明治時代に発祥し、現在も豪華な食事として人気。関西風と関東風があり、関西風は鍋を熱し牛肉を焼いてから、みりん、醤油などで作る割り下を入れる。関東風は肉を焼かずに、材料と割り下を入れて煮込む。

湯島にある名店「江知勝」では、熟練の仲居さんがすき焼きを作る。まず鍋に割り下を入れてから、野菜や豆腐を並べる。そこに薄切りにした肉を一枚ずつ入れ、表面の色が変わったらさっとひっくり返し、少々赤味が残るぐらいで取り出す。器に生卵を溶いておき、肉にからめて食べる。柔らかい霜降り肉の旨味を存分に味わえる料理である。

- 1: しゃぶしゃぶは肉の余分な脂を落とすので、ヘルシーな料理だ。
- 2: 江知勝では客の前で仲居さんがサービスしてくれる。
- 3: すき焼き用の肉を包丁で薄くカットするには熟練の腕が必要。
- 4: 肉が新鮮だから少し赤味が残るぐらいで食べるのが美味しい。

江知勝(えちかつ)
東京都文京区湯島2-31-23
Tel.03-3811-5293





1



2: 大皿の周囲から内側へ盛り込む「菊造り」。皿の文様が透けて見えるほど薄い。
2: 可食部全て。上右から3枚ある皮、身。下右から胸びれ、背びれ、白子、かま、唇など。



3: 瀬戸内海産のトラフグは味が良い。



つきじ やまもと
東京都中央区築地
2-15-4
Tel.03-3541-7730
www8.plala.or.jp/
tsukijiyamamoto

山本 邦芳さん。創業
100年になる老舗の三
代目。白子のクレープな
ど創作料理も作り出す。

特殊資格を有して毒のある魚を美しく調理する

ト ラフグは白身の味の良い高級魚だが、部位によって猛毒テトロドキシンを含む。可食部は厳密に制限され、特別免許を持つ料理人のもとで楽しむ。「つきじ やまもと」の山本邦芳さんは免許を持ち、目にも美しい料理に仕上げる名人だ。養殖ふぐを供する店も多い近年だが、彼が使うのは味が乗る2年もの、1.5kgの天然トラフグのみ。店もふぐ漁の季節・10月～3月だけ営業する。トラフグは山口県はえどまりの集積地・南風泊漁港から、今では業者が毒の部位を除いて届けるが、刺身に切るのが技

術の神髄だ。山口県ではふぐはふく(福)を食べるという意味を持つ縁起物だ。繊維質の身は厚いと歯ごたえが悪いので極薄刃の専用包丁を使い、透けるほどに削ぐ。盛る時も単に平らに並べる料理人も多くなか、彼の盛り方は立体的。ゼラチン質の多い天然トラフグだから可能で、花びらのように切身を立てる。食すときには1枚ずつ離れ、合理的でもある。皮は煮凝り、白子は椀、ヒレはヒレ酒にと可食部全てを使い切るのも素晴らしい技だ。



1

精進料理

寺院発祥の健康食

精進料理は中国の宋代に寺院で行われていた禅の食事作法・料理法で、約700年前、禅僧らによって日本に伝えられた。京都にある大徳寺の僧堂で、修行僧らが食べている昼食は、麦飯と野菜の煮物の一汁一菜(写真右)。朝食・昼食・夕食の3食とも飢えをしのぐ程度の質素な食事とされる。僧堂では、食事も料理の用意も修行の一環として考えられている。

一方、写真上の精進料理「本膳」は、室町時代の終わりから江戸時代にかけて、大徳寺に参禅した大名、茶人、豪商らが食べていたもてなしの精進料理。従来

の野菜だけの料理とは異なり、豆腐、湯葉、生麴、納豆などの加工食品を加え贅を尽くした民のための精進料理だ。大名らが材料を持ち込み、法要の食事などのために大徳寺出入り方に作らせることもあった。現在もその出入り方であった大徳寺一久で食べることができる。

見た目は僧堂の食事より贅沢な食材はあるが、食材を無駄にせず素材を生かしきるという精進料理の精神は同じだ。この「本膳料理」は、茶人らにより後に生まれる茶懐石にも、影響を及ぼしたと言われている。



2



3

1: 500有余年の歴史がある大徳寺一久では、精進料理の進化形である写真の本膳料理が食べられる。

2: 大徳寺僧堂(＝龍翔寺)で、日常、修行僧が食す一汁一菜の昼食。

3: 大徳寺の塔頭である龍翔寺の門。

大徳寺一久(だいとくじいっきゅう)
京都市北区紫野下門前町20
Tel.075-493-0019
www.daitokuji-ikkyu.jp



左：客の目の前で料理する上野さん。

右：広々としたカウンターのある店内。コース料理もある。

板前割烹

板前との会話も美味しい

割 烹とは中国から来た言葉で、割は裂く、烹は火を入れるという意味。刺身など生食材の調理と、火を入れる調理の両方を指す。本来の「板前割烹」とはカウンター席の店で、食べたい料理を一品ずつ注文できるスタイルのこと。たとえばその日よい鯛が入ったとする。刺身か、煮付けか、あるいは焼物か、板前と相談しながら自分好みの料理を作ってもらえる。「今はあらかじめ仕込んでおく調理もありますが、できる限り注文が入ってから作る出来立ての料理を食べていただきたいです」と板前割烹の草分け的存在である喜川の二代目主人、上野 修さん。客が座るカウンターと、料理人（板前）との距離が近く、客が料理人の作業を見ながら食事やお酒を楽しめる。気軽に料理人と会話ができるのも大きな魅力だ。



- 1: 刺身は鯛の薄造りやイカ、赤貝などを美しく盛り付ける。
- 2: 焼き目をつけた鯛に天王寺かぶらの汁を入れたお椀。
- 3: 白甘鯛のカラスミ焼きを客前に出す主人の上野さん。

