

街の 和食大全

「盛り蕎麦」。盛り簀、徳利、
猪口など独特の器で供される。

江戸時代から続く伝統的な料理から、明治以降の和洋折衷料理まで、
街で親しまれている代表的な和食を紹介しよう。
庶民の味といってもあなどれない。その道の達人たちは日々創意工夫を重ね、
技を追究し続ける。本物はひと味もふた味も違う。

蕎麦

香り、色、味、喉ごしのよさを
決める職人の手技



蕎麦 麦はタデ科・ソバの種の胚乳を粉にし、水で延ばし、麺にする。ソバの栽培は700年代から行われ、寒冷地でも種を蒔いて2か月で収穫でき、飢饉にも食べられた。16世紀末から17世紀初めに製麺の技術が生まれ、1800年代の江戸では約3700軒の「蕎麦屋」があり、ファストフードとして庶民に愛された。長い形は寿命を伸ばすと、行事の食卓にも並ぶ。食べ方は大別すると、濃い醤油味のつゆに浸して食べる「盛り蕎麦」と、醤油味の汁をかける「かけ蕎麦」がある。「盛り蕎麦」は冷たく、「かけ蕎麦」は温かい料理で、蕎麦本来の味はシンプルな「盛り蕎麦」のほうだ。「江戸蕎麦 ほそ川」は洗練された蕎麦を供する、東京を代表する専門店の一つ。

店主の細川貴志さんは農家を200軒以上回り、肥えた土地で栽培された味、香りの良いソバを求めてきた。お店の片隅の製粉機で殻をむき、

石臼で粉に挽く「自家製粉」に徹する。「和食の中でも蕎麦はシンプルで材料の良し悪しが味に出ます」。粉を麺に仕上げるのは経験と勘に依る手作業だ。「蕎麦作り(蕎麦打ち)が難しいのは、ソバ粉は粘着力となるグルテンが少ないから。私は丁寧に製粉したきめ細かいソバ粉を使うので生地がまとまりやすく、麺にしやすい。季節で加水量も加減します」。粉に水を加えた瞬間から麺になるまで20分間。正確・無駄のない作業でスピーディに仕上げると、味、香りのよい蕎麦を生む。20秒茹でて冷水で締め、「盛り蕎麦」は専用の箸に盛る。食べる時は徳利に入ったつゆを猪口に注ぎ、ねぎやわさびも加えて蕎麦の先端を浸け、あまり噛まずに吸る。鼻に抜ける香りや喉へ通る滑らかさを楽しむ、蕎麦独特の食事法だ。丁寧にとられただしで作るつゆにもコクがあり、味わい深い。

1: ソバ粉に重量の半分の水を少しずつ加え、指先や手のひらで均等に練り込む。
2: まとめた生地を麺棒で薄く伸ばし、何層にも折りたたむ。
3: 専用の物差しを当てて幅1mm、1本の長さ50cmに切る。



細川貴志さん。10代から料理の仕事に就き、蕎麦職人として最高の素材の入手には力を惜しまない。

江戸蕎麦 ほそ川
東京都墨田区亀沢1-6-5
Tel.03-3626-1125
www.edosoba-hosokawa.jp



大衆食堂

家庭の普段の食事を味わせる

巣鴨ときわ食堂は、炊きたてのご飯に熱々の味噌汁、50種もの美味しいお菜が食べられる食堂だ。刺身・焼魚・煮魚・フラ

イ物などの主菜、おひたし・ポテトサラダ、しらすおろしなどの小鉢から料理を選び、ご飯、味噌汁、漬物と組み合わせ、自分の好きな定食にして食べることができる。店は庶民的な雰囲気だが、魚は毎日市場で仕入れ、米は秋田の個人農家から買い付けるなど、美味しいものを出すために食材にはこだわる。食堂の一番の魅力は、毎日食べても飽きない家庭の料理を、手頃な値段で食べられることだ。

- 1: 朝から営業しているので朝食も食べられる。
- 2: お頭付きのソイの塩焼き定食。
- 3: 清潔感のある店内。
- 4: 特大のエビフライは人気のメニュー。

巣鴨ときわ食堂
東京都豊島区巣鴨3-14-20
Tel.03-3917-7617
www.kousinnduka.co.jp



うどん

硬さを調節しながら茹で上げる

「釜竹」主人の平岡良浩さんは、ただ一律にうどんを茹でるのではなく、お客がどういった状況で食べるのか考慮しつつ提供する。麺は女性には細めを、ランチに食べる人には太めを。時間がなくすぐに食べる人には適度な硬さで。夜にお酒を飲みながらゆっくり食べたい人には、うどん

がのびないよう硬めに茹でて出す。「うどんは小麦粉を水でこねて1日寝かします。その生地は切りたてをすぐに茹でるのがコツです」。うどんは温かいもの、冷たいものの2種類の食べ方がある。温かいうどんは釜揚げうどんのほか、醤油とだしの汁が入ったタイプもある。これには天ぷらをのせたり、野菜や卵をのせたりと、さまざまな具をのせたメニューがある。

- 1: 平岡良浩さん。20代で東京に店を開く。うどんだけでなく一品料理や日本酒も充実させている。
- 2: 細心の注意を払いうどんを茹でる。茹でながら一本つまみ、硬さを確認。これを4〜5回繰り返すという丁寧な作業ぶり。
- 3: 釜揚げうどんは850円。鯉や昆布などでとっただしのつゆに、ネギや天カスを好みで入れて食べる。

釜竹(かまちく)
東京都文京区根津2-14-18
Tel.03-5815-4675
www.kamachiku.com



鰻

ふっくら柔らかな舌触りの鰻蒲焼

鰻蒲焼とは、長身の鰻をさばいてからたれをつけて焼いた料理。この蒲焼は白飯の上にのせたお重か丼で食べるのが一般的だ。夏バテ防止の料理として、日本では根強い人気がある。

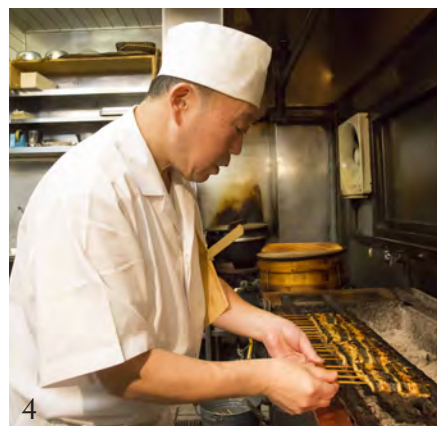
鰻蒲焼はたれをつけて焼く関西風に対して、蒸してから焼くのが関東風である。この江戸前の老舗、野田岩の調理場で40年以上働くのが市川正義さん。「蒲焼は鰻をさばいて白焼きしてから、セイロで蒸して余分な脂を落とします。うちの特徴は1時間から1時間半、じっくりと時間をかけて蒸すところです」。

その後は本焼き。醤油とみりんのた

れをつけて炭火で焼く、を4回ほど繰り返す。繰り返したれをつけて焼くことで、よく鰻にしみて美味しくなる。口に入れるととろけるように柔らかい。

- 1：ご飯の上に蒲焼をのせた鰻重と、鰻の肝が入った吸物。
- 2：大きなセイロの中に串打ちした鰻を並べて蒸し上げる。
- 3：火加減を調節するのも職人の腕だ。
- 4：市川正義さん。40年前に主人に弟子入りし、今では本店と支店の調理場を取り仕切る。

野田岩(のだいわ)
東京都港区東麻布1-5-4
Tel.03-3583-7852
nodaiwa.co.jp



焼き鶏

鶏のあらゆる部位を 絶妙に焼く

焼き鶏は鶏肉を串に刺し、直火で焙り焼く鶏料理の代表的存在だ。「とり花神」では、腿肉、手羽肉、内臓等以外に、尾骨周りの肉、首肉、横隔膜といった扱う希少部位の多様さでも客を惹きつける。「鶏肉は3種の銘柄国産鶏で、生後70日～120日のもの。柔らかさと味のバランスが最適です」と、ご主人の安田忠和さん。大きさを切り揃えて串に刺し、日本酒を噴霧する。これは焼きムラを無くし、艶、味を深める重要なポイントだ。味付けは主に塩。旨味の少ない砂肝などは軽く焼いた後、醤油にみりん、赤ワイン等を混ぜたたれをぐぐらせる。火は、水分を飛ばせず火力が強い備長炭。焼き鶏職人は、“焼きは一生”と生涯を通して焼くコツを体得するのだが、串へ向ける眼差しも真剣そのもの。「外側がカリッと焼け、芯は火が通った瞬間。ここを目指して炭火を調整しつつ串を回します」。艶やかで香ばしい一串を食すと、ジューシーな肉汁が口中に広がる。笹身やレバーなら芯はレアにと部位別に焼き分ける完成度も見事。



- 1: 淡泊な鶏肉の味を邪魔しない、煙が出ず燻煙臭も無い高品質の備長炭で焼く。
- 2: 塩は焼く前にまず30cm離してふって、均等に味をつける。
- 3: 安田忠和さん。焼き鶏専門店6軒で修業して技術を身につけ、開店。



とり花神(とりかしん)
東京都港区北青山3-14-1 NETSU.
BLDG B1
Tel.03-3499-0810



- 1: がんもどき、はんぺん、ちくわ、つぶ貝、帆立貝、じゃがいも、卵などが、仕切りのある銅鍋で温められる。
- 2: ロールキャベツは芯に挽肉を詰め、味出し効果も狙う。
- 3: ぴりりと辛い辛子が必需品で、つけて食すと味わいが深まる。

4: 84歳の今も鍋の前に立つ二代目の石原壽さん(右)。三代目の松井俊樹さんと。

銀座 やす幸
東京都中央区銀座7-8-14
Tel.03-3571-3467
www.ginzayasuko.com

おでん

具を選んで洗練された 味に高める

おでんは魚が原料の練製品や野菜をだし汁で煮る熱々の料理だ。醤油色の関東風と、塩味薄色の関西風がある。「銀座 やす幸」は、お酒に合うだしを効かせたおでんを出す。どこにもある定番の具以外に独自の唐辛子蒟蒻、きりたんぽなどが魅力的だ。人気の大根は、質を求めて季節ごとに産地を選んでいる。汁に影響する脂っこい素材や癖の強い具は極力入れない。「30種程の具は、互いの味が染み込んで調和します。海の幸と野菜の和風ブイヤベースのようなものです」と主人の石原さんは語る。

丼

ご飯とお菜と一緒に楽しむ

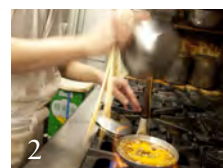
丼はご飯の上に、海鮮や天ぷらなどさまざまなお菜をのせて食べる料理。一緒に食べることでご飯とお菜が調和してより美味しく食べられる。なかでも親子丼は手頃な値段で、蕎麦屋によくある昼食に人気のメニューだ。

鶏肉と卵を、醤油とみりん、だし汁で一人分の専用鍋で煮込みご飯にのせる。さ和長の場合、鍋にだし汁と調味料を張り、鶏肉を入れ火が通ったら2個分の卵の半分を入れる。ぐつぐつと煮立ったら残りの卵を入れて仕上げる。卵が固まりすぎないように注意し、ふんわりとろとろの美味しい親子丼に仕上げる。



1

- 1: 鶏肉と卵の旨味がご飯にしみて美味しい親子丼。
- 2: 親子丼は注文が入ってから作る。
- 3: 卵は2回に分けて入れ、とろみを残して半熟に仕上げる。



さ和長(さわちよう)
東京都港区南麻布5-15-11
Tel.03-3447-0557



とんかつ

ご飯に合う豚肉の味を引き出す

- 1: 3cm厚さの豚ロース肉を力強く叩き、再びまとめる。
- 2: パン粉の衣をつけてラードを溶かした油で揚げる。
- 3: 100年を経た店舗で島田良彦さんは四代目。曾祖父は天皇の料理番の一人。
- 4: とんかつの付け合わせはキャベツが定番。肉を引き立てる。店のソースはピリッと辛め。

ぼん多本家
東京都台東区上野3-23-3
Tel.03-3831-2351

豚肉にパン粉をつけて揚げ、千切りキャベツを添える。「ぼん多本家」では、西洋の「コートレット」が変化した「カツレット」と呼ぶ。豚ヒレ肉を使う店もあるが、島田さんは家伝の方法で豚ロースだけ。脂身を全て除き、そのラードを揚げ油にする。120℃の低温でじっくりと火を通すため、薄黄の揚げ色も特長で断面は厚く、ジューシーな肉汁が滲む。食すと驚くほど柔らかい上、ラードのコクも加わって、ご飯や味噌汁に合う肉料理の傑作である。

