

段取り上手が エコ上手

ご存知 "歌う料理人", 森野熊八さん。🐾
教えてくれたのはプロならではの、
けれど家庭でできる "うちエコ!" でした。



一番大切なのは、食材に感謝
すること。そして美味しく、
無駄なく食べることです。

●もりのくまはち 歌う料理人。大学卒業後、フランス料理、イタリア料理を修業。歌いながら料理を作るというパフォーマンスをはじめ、講演活動を行うなど、"料理を伝えるプロ"として活躍する料理人。2008年 11月19日にはシングル『鶏タンゴ鍋』を発売。
(熊八ブログ)<http://ameblo.jp/kuma8-j2/>

「カラダも心も温まる料理を教えてください」というお願いは、あまりに漠然としていたのかもしれない。しかも家庭のキッチンで手軽に作れるものを、とハードルを上げたのにも関わらず、テーブルに並んだ料理はどれも湯気が立ち上り、ホッとしてしまう優しさに満ちている。さらに、思わず手が出てしまうほど美味しそう。取材当日、目の前で下ごしらえから盛り付けまで、実にスムーズな手際で『ポトフ』と、『豆腐カツ』が完成。さすが料理人と驚くのよそに、森野熊八さんはこう言うのだ。

「料理人って言うても、食べ物の味そのものは作れない。肉も魚も野菜も、

たくさんの人の手を介して届いた食材に、手を加えているだけなんです」

料理人以上に“無駄”に気をつける
そのきっかけとは

自らを料理人ではなく料理“芸”人と称する熊八さん。その笑顔はテレビ番組でもおなじみだが、自身の講演活動のため日本全国を回り、自らの考えを伝える機会も多い。その行く先々で生産者と触れ合い、食材の大事さに気づいたのだという。

「生産者の方々との会話の中でも最近、気候の変化が作物にも影響を及ぼし始めているという声を聞くようになりました。そんな言葉に実際に触れ

ると、危機感を感じるんですよ」

環境のことを考えるようになったきっかけを笑顔で話す熊八さんだが、その目は真剣そのもの。熊八さんはさらに、日本の食習慣に起きている無駄にも愕然とするのだという。例えばハンバーグの添え物として盛り付けられた1枚のレタスにも、汗を流して生産に携わる人たちがいるということに無自覚な人が多いのではと危惧する。そのため、「エコに直接繋がるのか分からないけれど」と言いながらも、自身の講演では、環境に対して身近なことから始めようと訴えるのだ。

「料理人は“ソース1滴は血の1滴”だ

というくらい、無駄にうるさい。それはその1滴に生産者の方々の、そして料理人の苦勞と時間がいっぱい詰まっているから」と熊八さんはいう。

温かな料理は温かなまま料理の段取りのススメ

さて、話は冒頭の2つの料理に戻るのだが、まさにその工程のひとつひとつが、家庭のキッチンでできる「うちエコ！」のヒントに溢れていた。

鍋を火にかけている間に添え物を



切り分け、盛り付けまでをイメージする。「料理上手という美味しいものを作れるというのも大事ですが、ちょうどいいボリュームで作り、無駄をなるべくはぶくことも大事」という熊八さん。豆腐カツに添えた絶品の『和風タルタルソース』も、「冷蔵庫の余り物でいいんです」というほど、無駄に対して徹底した姿勢を見せる。しかもそれが、何よりも美味しい。

「温かいものは温かいまま食べる。そしてせっかく食べるのならば、しっか



り食べる。お腹を空かせて、その料理が美味しい瞬間に食べれば、食べ残しなんて出ないでしょう」

温かな料理をお腹がいっぱい食べる。そのとき確かに、体も心も満足して、ほっこり温まっていることに気づくのだ。



料理が完成したその瞬間テーブルに並べられれば、温め直すエネルギーも必要なくなる。料理における段取りの大事さを教えていただきました。



オススメ



ゴムベラは「うちエコ！」に最適なキッチンツール。食後、お皿に残った油脂をこそげ落とせば、洗い物にかかる水の量も抑えられ、エコに繋がる。



友人でもある登山家・野口健さんの言葉からアイデアを得たのが、2サイズ小さめのアンダーウエア。フィットした下着は体温を逃さず、体を暖めてくれる。

ポトフ

*材料(4人分)

ベーコン(厚切り) 200g
ソーセージ8本 玉葱2個
人参1本 ジャガイモ4個
キャベツ 1/4個 ブロッコリー1/2個 コンソメ
スープの素適量 水適量
塩・コショウ適量



作り方

- 1 ジャガイモは、皮をむいて水にさらし、玉葱、人参は、皮をむき、大きめに切り、キャベツは、切らずに、芯の部分を少々外し、ブロッコリーは、4等分に分けておく。
- 2 ベーコンは、大きめに切っておく。
- 3 大きめの鍋に、1のジャガイモ、玉葱、人参、キャベツを入れ、水をはり、コンソメスープの素を入れて加熱し、沸騰したら塩、コショウで軽く味を調え、中火にして、アクをとりながら煮込む。
- 4 3のジャガイモに、6割ほど火が通ったら、ソーセージと、2のベーコンを入れ、アクと脂をとりながら軽く煮込む。
- 5 4のジャガイモに、8割ほど火が通ったら、塩、コショウで味を調え、一度火を止め、フタをして1時間ほどさましておく。
- 6 5の鍋を、再加熱し、沸騰したら1のブロッコリーを入れ、ブロッコリーに火が通ったら器に盛り付ける。



豆腐のカツ

*材料(4人分)

豆腐(絹)2丁 小麦粉 適量 卵 1個
水 80~100cc パン粉 適量
塩・コショウ 適量 オリーブオイル 適量

作り方

- 1 豆腐は、ペーパータオル等で包んで、バット等、底の平らな器におき、冷蔵庫で1時間ほど、水気をきっておく。
- 2 卵を割りほぐし、水を入れて混ぜておく。
- 3 フライパンに、オリーブオイルを入れて、弱火にかけておく。



- 4 1の豆腐を、横半分になり、塩、コショウして、小麦粉、2の溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、3のフライパンに入れ、中火にして両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛り付ける。



和風タルタルソース

*材料(約1cup分)

らっきょう漬け 5~6粒 柴漬け 約20g
沢庵漬け 約20g 野沢菜漬け 約20g
マヨネーズ 100~150g

作り方

- 1 らっきょう漬け、柴漬け、沢庵漬け、野沢菜漬けは、軽く汁気をきり、みじん切りにしておく。
- 2 ボウルに1の漬物を入れ、マヨネーズをいれてよく混ぜる。