

時間を
おくだけで、
どんだん
おいしくなる

熟成レシピ

塩豚、ロースハム、

アンチョビ、コンフィ、

自家製ツナ、野菜のオイル漬け…

作りおきできる便利おかず

下北沢熟成室
福家征起

マイナビ

Merci pour cette très
belle soirée.
"La vie est belle!"
Stephane TISSOT



C'est très délicieux!



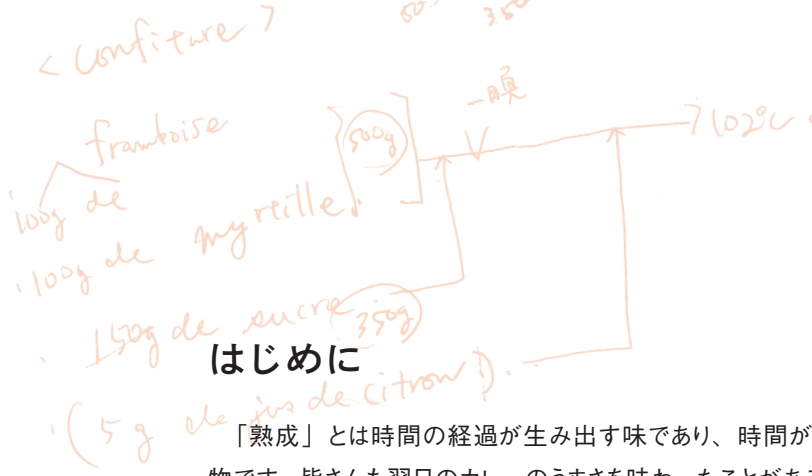
時間をおくだけで、
どんどんおいしくなる

熟成レシピ°

下北沢熟成室
福家征起







はじめに

「熟成」とは時間の経過が生み出す味であり、時間がくれる贈り物です。皆さんも翌日のカレーのうまさを味わったことがあるでしょう。一晩寝かせたあのカレーの味こそが、まぎれもなく熟成です。

私は子供の頃、餅に砂糖じょうゆをつけて食べるのが大好きでした。残ったものを翌日に食べると、放置してただけなのにおいしい。時間をおくことで砂糖の粒子が細分化され、味が熟れていたのです。そのときに味わった砂糖じょうゆが私の料理人人生を決定づけ、「下北沢熟成室」というお店をオープンするまでにいたりしました。

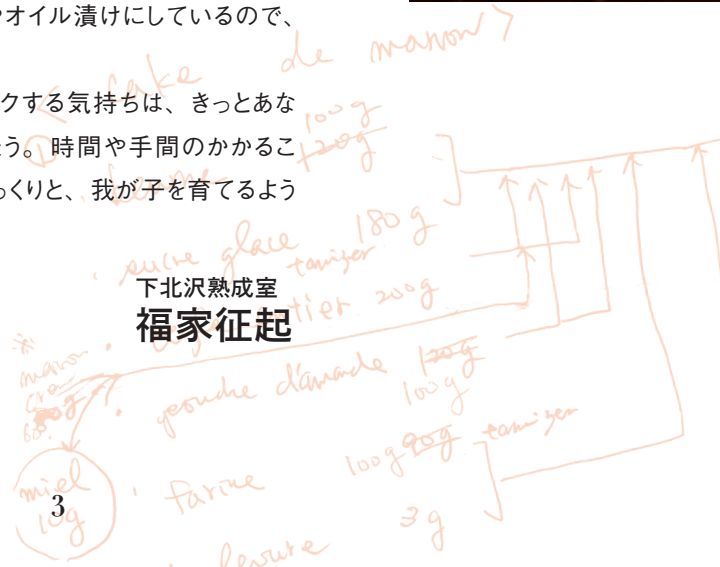
熟成には、ふたつのタイプがあります。ひとつは、時間をおくと酵素の働きなどによって素材の中で化学反応がおき、うまみ成分が増していくもの。専用の熟成庫内に牛肉を吊るして乾燥させるドライエイジングビーフと呼ばれる熟成肉や、味噌やしょうゆなどの発酵食品もその代表格です。

もうひとつは、素材を加工または加熱したあとに一定の温度管理のもとで寝かせて味をならしていくものです。これにはロースハムやパテ、オイルサーディン、ジャムなどがあります。

本書では、さまざまな熟成料理の中から、家庭でも手軽に楽しめるとおきの熟成レシピを紹介します。

熟成のよいところは、なんといっても放置しておくだけでおいしくなること。熟成した素材のおいしさは、時間をかけたからこそ味わえる最高の贅沢です。また、塩漬けやオイル漬けにしているので、保存もききます。

食べごろまで待っているときのワクワクする気持ちは、きっとあなたの食卓と人生を豊かにすることでしょう。時間や手間がかかることが敬遠される時代の中で、あえてゆっくりと、我が子を育てるような気持ちで作ってみませんか？



Contents

はじめに	2
基本の熟成法	6
作りはじめる前に	10

PART 1 肉 *Viande*



塩豚	12
焼き塩豚とねぎの丼 黄身がらめ	14
塩豚と白菜のポトフ	15
ゆで塩豚の韓国風	16
ゆで塩豚のポン酢もみじおろしあえ	17
塩牛	18
ローストビーフのカルパッチョ	19
翌日からがうまい	
塩すね肉のキーマカレー	20
塩鶏	22
塩鶏むね肉の超簡単ハム	23
塩鶏もも肉の唐揚げ	
コチュジャンソース	24
生ベーコン	26
生ベーコンと温玉のリヨン風サラダ	28
生ベーコンときこのオムレツ	28

ロースハム	30
ロースハムと	
カマンベールのオープンサンド	32
厚切りロースハムのステーキ	33
豚コンフィ	36
豚コンフィのコロッケ	38
鶏コンフィ	40
鶏コンフィのオニオングラタンスープ	41
豚肉とにんにく風味のリエット	42
豚肉リエットの香草サラダ	44
リエットおかめし	45
パテ ドカンパーニュ	46
パテカンバーガー	48
腸詰めしないテリヌ風ソーセージ	50

PART 2 魚介 *Poisson*



自家製アンチョビ	54
万能アンチョビソース	56
万能アンチョビソースで作る	
タブナードソース	56
万能アンチョビソースで作る	
野菜の蒸し焼き	57

自家製ツナ	58
自家製ツナのニース風サラダ	60
ツナとじゃがいものガレット	61
さんまのコンフィ	62
さんまのコンフィのフライ	
トマトソース	64
さんまのコンフィほぐし丼	65
オイルサーディン	
ローズマリー風味	66
オイルサーディンとトマトのパスタ	68
オイルサーディンのパテ	69
白身魚のオイル漬け	70
オイル漬け魚のエスカベッシュ	72
オイル漬け魚のアクアパッツァ	72
えびのコンフィ	74
いかのコンフィ	76

PART 3 野菜 *Légumes*



自家製ザワークラウト	80
ザワークラウトとソーセージのスープ	82
焼きザワークラウトとチーズのサラダ	83
きのこペースト	84
季節の野菜 オイル漬け	86
(パプリカ / ズッキーニ / なす / 里いも)	

ラタトゥイユ	90
ガスパチョ	92
セミドライトマト	94
セミドライトマトのブルスケッタ	96
なすのキャビア 万能トマトソース	97

PART 4 その他 *D'autres*



オイル漬けチーズ	100
(白かびチーズ / 青かびチーズ / ウォッシュチーズ)	
白かびチーズのピンチョス	102
ウォッシュチーズのカナッペ	103
さつまいもの青かびチーズのせ	103
セミドライフルーツ	106
ベリーのコンフィチュール	108
マロンとはちみつのパウンドケーキ	110

Column

1 塩とオイル	34
2 ハーブとスパイス	52
3 野菜の熟成	78
4 ワイン	98

基本の熟成法

熟成には大きく分けて4つの方法があります。

素材によって工程は違いますが、どれもやることはシンプルです。

1_Sel

塩漬け

素材に塩をまぶしたり、塩水に漬けたりして中までしっかり塩分を行き渡らせます。

時間をおくと塩がもつ浸透圧の作用によって、素材から余分な水分が抜けてうまみが凝縮されます。

また防腐剤の役割もあり、保存性が高くなります。この塩が素材に塩分をつけて味の基本となるので、ナトリウム成分が多い精製塩などより、ミネラル分が多い天日塩などを使いましょう。



2_ Huile

オイル煮・ オイル漬け

低温に温めたオイルで素材にゆっくり火を入れることで、うまみを引き出し、しっとり柔らかくなります。また、オイル漬けにして素材が空気に触れないようにすると保存性が高くなります。

オイルは普通のサラダ油やオリーブオイルがあればじゅうぶん。サラダ油は冷蔵庫に入れても固まらないので保存後も使いやすいです。オイル漬けにはオリーブオイルを半分混ぜて風味をつけます。



基本の熟成法

3_ Séché

干す

素材を干して水分を蒸発させると、うまみが凝縮し、野菜やフルーツは糖度が増えてぐっと甘くなります。天日干しは天候に左右されるため手間がかかりますが、オーブンを使えば入れっぱなしでよいので手軽です。焦げないように低温でゆっくり加熱していくことで、素材の水分が蒸発して干したような状態になります。本書ではオーブンで簡単にできて作りやすい、適度に乾燥させた柔らかい「セミドライ」のレシピを紹介しました。



4_Faisander

寝かせる

熟成料理はすべて時間をおきますが、ここでは寝かせることでより一層おいしさが増すものをいいます。調理後の素材を冷蔵庫に入れて寝かせるだけで、味が全体になじんで奥行きのある深い味わいに変化していきます。

本書ではロースハムやパテ、煮込みやスープ、コンフィチュールやパウンドケーキなどを紹介しています。作りたて、翌日、さらに数日後と、味の変化を楽しめるのが熟成ならではの醍醐味です。

