

長寿安房のおらがごっつおと発酵食

料理研究家・館山クッキング大使 川上文代講演会



恵比寿 広尾

DÉLICE
DE
CUILLÈRES

川上文代料理教室

川上文代自己紹介

●「デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室」主宰、料理研究家。

●1965年2月16日千葉県館山市長須賀で生まれる。

●1979年より実家近くの料理教室主宰者・池田幸恵氏に4年間師事。

●1983年、辻調理師専門学校を卒業。同校職員として12年間勤務。

この間、フランス三ツ星レストラン「ジョルジュ・ブラン」での研修をはじめ、辻調理師専門学校(大阪)、同グループ校であるフランス・リヨン校、エコール辻東京にてプロ料理人の育成に勤める。

●1996年4月、東京・広尾に「デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室」を開設。

●2010年7月、東京・渋谷に移転！みんなが場所として、料理教室や撮影やセミナーをはじめ、様々なイベントが繰り広げられる集える。

教室では本格的なフレンチ・イタリアン・パティスリーを中心に、基本の家庭料理、世界の料理、オリジナリティ豊かな料理を提案。

辻調理師専門学校外来講師、雑誌や新聞へのレシピ掲載、企業での料理開発、食育インストラクター、フードアナリスト、料理コンサルタント、NHK「きょうの料理」講師、TBS『トーストのクマグス』などのテレビ出演、著書は50冊以上。

2010年3月に7人目のふるさと大使『館山クッキング大使』を館山市より委嘱される。

川上文代の食のルーツ

生まれ育った実家の食事



館山のお料理教室・池田幸恵先生に習った料理



大阪辻調理師専門学校での味



研修先フランスでの味



教室を開いて研究を重ねた味

大人気料理家50人のニッポンのおかず500

大人気料理家50人の
ニッポンのおかず

Best
500



“ずっと作り続けたい私のルーツ、
館山の味



南房総・館山は・・・

◆「花のまち」

温暖な気候なので菜の花、ポピー、ストックなどが咲き乱れる。



◆「海のまち」

31.5キロの海岸線をもつので海水浴はもちろん、豊かな魚介類が生息する。



「だん暖たてやま」や「市のホームページ」に 地元の特産品を使ったレシピ掲載！

館山クッキング大使
川上文代の
地産地消レシピ

NO. 4
いんげんの韓国肉味噌和え

館山市は、海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、家庭でも簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。(川上)

川上先生のブログ → <http://ameblo.jp/funiyokawakami>

材料

いんげん ……25本(150g)	コチュジャン (韓国甘味噌) ……大さじ1
ごま油 ……小さじ1	醤油 ……小さじ2
豚ミンチ肉 ……80g	酒 ……大さじ1
しょうがのみじん切り ……小さじ1	砂糖 ……小さじ1
ねぎのみじん切り ……大さじ2	

作り方

1. いんげんは塩茹でする。
2. フライパンにごま油を熱し、しょうが、ねぎ、豚ミンチの順で炒め、コチュジャン、醤油、砂糖、酒を加え、アルコール分を飛ばす。
3. 水分を取ったいんげんと和える。

ワンポイントアドバイス
コチュジャンがない場合は、唐辛子と砂糖(少々)と味噌(大さじ1)で代用してください。
いんげんの茹で時間は、3～4分が目安です。

※その他のレシピは、市のホームページ(農水産課)に掲載していますので、アグリッシュたてやま、館山市地産地消推進店とあわせてご覧ください。 問合せ/農水産課 (☎22-3396)

【神戸レタス】

【菜の花】

【そら豆】

【いんげん】

【いちじく】

【さば】

…など。

土地の恵み！

- ・海・山に囲まれた温暖な気候
- ・海の幸→新鮮な魚介、伊勢海老も有名なんと・・・伊勢海老の漁獲量は日本一
- ・豊かな土地→新鮮な野菜やくだもの



土地の恵みを活かし受け継がれてきた料理！



それが郷土料理！



<南房総・館山の郷土料理>

1



たたき

2



なめろう

3



さんが焼き

4



まご茶(さしみ茶漬)

5



くじらのたれ

6



海鮮すし

<南房総・館山の郷土料理、その他>

001 おらがごっつお



いしかが・玉子・こんにゃく・いわし・たけのこ・おぼろを煮込んだおぼろ煮 煮魚(鯛やこぼれぼ)と盛りつけました。

田舎寿司・太巻き寿司

季節の「旬」と昔ながらの「贅直」が詰まった
なつかしい一品

季節時に旬を迎える魚や山の幸
をんならで採れたての野菜をかしこ
色彩や揚げにこだわった郷土の一品。

昔は、田舎で暮らして、おいおいがやがや、
おんならで採れたての野菜をかしこ、
季節によって旬の食材を使い、おぼろ煮た
おぼろ煮と太巻きで盛りつけた一品に。

魚類、たんぱく、旬などの山の幸
地産の旬の野菜や山菜が盛り込まれます。

すべて手作り、昔ながら、昔ながら、昔ながら、
おんな「おんなら」の中にあった一品です。



右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮 右上：おぼろ煮

- 落花生の甘煮
- ピーナッツ味噌
- 煮しめ
- 卵の花
- ふきのとう味噌
- みずなます
- ゴンズイの味噌汁
- イワシの胡麻漬け
- ごんじゅう

おらがごっつお ～わが家のごちそう1～



“おらがごっつお”2冊発刊
館山の先人が齎してくださったお料理が詰まった冊子！

おらがごっつお ～わが家のごちそう2～

<p>001 おらがごっつお</p> 	<p>002 おらがごっつお</p> 	<p>003 おらがごっつお</p> 
<p>ごんじゅう・からなます</p> <p>秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「ごんじゅう」が、秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「からなます」のアクセントとして、おらがごっつおの一品です。</p> 	<p>さばのおぼろ・炒りおから</p> <p>秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「さばのおぼろ」が、秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「炒りおから」のアクセントとして、おらがごっつおの一品です。</p> 	<p>ひじきのふわふわ揚げ しのべ竹のお赤飯</p> <p>秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「ひじきのふわふわ揚げ」が、秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「しのべ竹のお赤飯」のアクセントとして、おらがごっつおの一品です。</p> 

ごんじゅう・
からなます

さばのおぼろ・
炒りおから

ひじきのふわふわ揚げ
しのべ竹のお赤飯

おらがごっつお ～わが家のごちそう3～

<p>004 おらがごっつお</p> 	<p>005 おらがごっつお</p> 
<p>さんがのふきの葉包み焼き ピーナツゼリー</p> <p>秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「さんがのふきの葉包み焼き」が、秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「ピーナツゼリー」のアクセントとして、おらがごっつおの一品です。</p> 	<p>南総里見「海のおやき」 伊勢えびのみそ汁</p> <p>秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「南総里見「海のおやき」」が、秋の味覚をたっぷり盛り込んだ「伊勢えびのみそ汁」のアクセントとして、おらがごっつおの一品です。</p> 

さんがのふきの葉包み焼き
ピーナツゼリー

南総里見「海のおやき」
伊勢えびのみそ汁

発酵食品

発酵食とは、微生物によって発酵させた食品のこと。



主な発酵食品・・・

酢、醤油、味噌、酒、漬物、塩辛、納豆、麴、かつお節、ヨーグルト、チーズなど

発酵に関わる微生物



* 麹菌・・・日本人にもっとも身近な微生物で、日本でしか育たない。

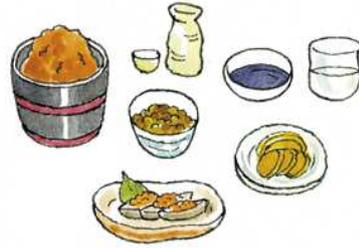
* 納豆菌・・・稲わらに多く棲みついている細菌。ナットウキナーゼという固有の酵素を作り出し、からだを整えるといわれる。

* 乳酸菌・・・糖をえさに乳酸を多量に作る細菌群。腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスを調整する。

* 酢酸菌・・・もろみに酢酸菌を入れることで、アルコールを原料に酢酸菌が発酵し、酢が完成する。

* 酵母・・・約500種類と言われており、パンを発酵させるイーストや、お酒を作る過程のアルコールを生産する。

日本が発酵食品大国 といわれる理由…



日本は、国土が縦長で、気候が様々で四季があり、収穫できる作物に地域性がある。

また、湿度が高くカビが繁殖しやすい環境。

この二つの条件のため、色々な穀物から発酵食品を作る知恵を編み出してきた。

日本が誇る国菌、麴について

麴とは…蒸した米、麦、大豆などの穀物に麴菌を加えて増殖させたものが麴。麴菌は、日本の環境でしか育たず、味噌、酢、漬物、醤油、みりんなど、日本の伝統食品の発酵には欠かせないため、「国菌」とも呼ばれる。麴には、アミラーゼ(デンプン糖化酵素)、プロテアーゼ(たんぱく質分解酵素)、リパーゼ(脂肪分解酵素)を豊富に含み、体内の栄養分の分解、運搬、合成、排出を行う上で重要な働きをし、再注目されています。



麴菌



黄麴菌



麴

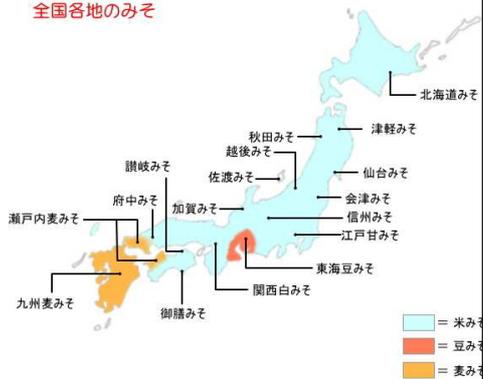
味噌

味噌は、その原料によって、米みそ、麦みそ、豆みそなどに分類される。

一番多いのは、米みそで、全国に1000種類以上ある。

材料は、大豆、米麴、塩。蒸した米に麴菌をつけて室で発酵させ、米麴を作る。蒸すか茹でてつぶした大豆、塩、米麴を混ぜ合わせ、発酵させると、味噌の完成。

全国各地のみそ



*** 豆みそ**・・・大豆と塩を主原料とする。
愛知、岐阜、三重で作られ、濃い赤色で、濃厚で独特。

*** 麦味噌**・・・大豆と裸麦によって作られる味噌。九州のは、大豆に対する麴の割合が多く、甘口で色が淡いか、赤い。関東のは、麴が少なく、長期熟成型で、赤色のものが多い。

醤油

醤油は、蒸した大豆と炒った小麦に、種となる麴を混ぜて麴菌を増やし、食塩水に漬けて発酵、熟成させたもの。

種類は濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つに分けられる。

醤油は、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富。濃い色の成分であるメラノイジンも多く、アンチエイジング効果が期待されている。



納豆



納豆には、約20種類のアミノ酸が含まれ、しかもその97%が体内で有効に使われる優秀食。たんぱく質が多いのに、炭水化物は少なく、カロリーやコレステロールが低い理想的な食品。また、納豆菌が作り出す酵素、ナットウキナーゼが血栓を溶かし、生活習慣病を防ぐ効果がある。

納豆の種類・・・

粒納豆、挽き割り納豆、黒豆納豆、枝豆納豆、塩納豆、浜納豆、干し納豆、揚げ納豆などがある。

酢



クエン酸効果で抜群の疲労回復！

鹿児島県
福山の黒酢

酢、ワインヴィネガー、バルサミコ酢、果実酢、黒酢など様々。黒酢は特に注目されており、原料は米と米麴と水で、これらをつぼの中に入れ、屋外において熟成、発酵させる。つぼの中では、麴菌、乳酸菌、酢酸菌などの微生物が活動し、アミノ酸、クエン酸、酢酸、カリウムなど豊富な栄養素を作り出す。

甘酒(甘麴)

甘麴の歴史を紐解いてみると塩麴よりも更に古く、奈良時代にさかのぼります。日本書紀には女神であるコノハナサクヤヒメが3人の子供を生んだ際に、彼女の父親であるオオヤマツミが孫の誕生を祝って甘酒(あまのたむぎ)を作ったとありますが、この甘酒こそ、甘酒、甘麴です。

甘麴には、大量のブドウ糖とともに、ビタミンB1・B2・B6、葉酸、オリゴ糖、必須アミノ酸などが含まれ、消化にも大変優れているため、【食べる点滴】といわれるほどの栄養ドリンクとして知られています。



千産千消(地産地消)

- 生活習慣病予防
- ～千産千消でからだを元気に～

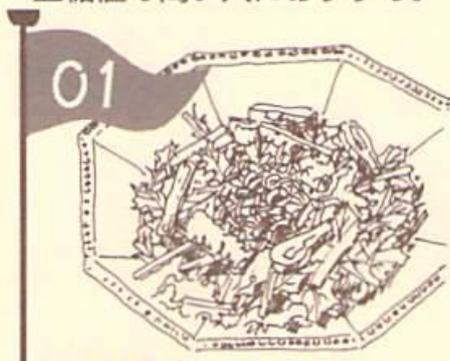


* 南房総・館山は、首都東京とのアクセスも良く、温暖で海や山に囲まれ、豊富な食材に恵まれた素晴らしい場所。

これからは→

- * からだによい地元の食材を、積極的にバランスよく食べる。
 - * 伝統ある郷土料理や、日本の発酵食品を伝承する。
 - * 作り手同士、また作り手と食べ手が顔の見える関係を築く。
 - * 地元の情報や、催し物やイベントに積極的に参加する。
 - * お年寄りやご先祖様を敬い、個人→家族レベルからスタート。
 - * 食べ物に携わった人や天の恵みに「感謝する気持ち」を持つ。
 - * 自然に触れ、おおらかな気持ちで、生き甲斐を持って過ごす。
- * 東日本大震災より、意識改革が大切にされる時代に突入！

◆水溶性植物繊維たっぷりで、
血糖値の高い人におすすめ。



海藻サラダ

塩麴としらすのドレッシングが
絶妙！油揚げのサクサク感が食
欲をそそります。

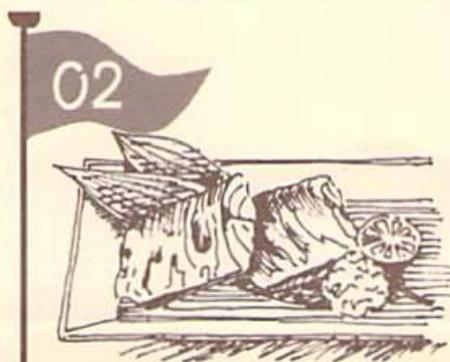
材料(2人分)

海藻ミックス(水で戻して水分を絞ったもの)……60g
グリーンカール……40g 水菜……20g
油揚げ……1/3枚 オクラ……2本

A | 塩麴……ポーション1.5個(15g) サラダ油……小さじ2
薄口しょうゆ……小さじ1 しらす……大きじ2

作り方

- [1]油揚げはオーブントースターで2~3分焼いて短冊切りにする。
- [2]オクラをさっとゆでて種を取り、粗みじん切りをして、Aとよく混ぜる。
- [3]一口大に切ったグリーンカールと水菜、海藻ミックス、油揚げの順で器に盛り、中央に[2]をかける。



サワラの漬けひめ焼き

和食の定番・焼き魚も塩麴で旨
味がアップ！冷めてもしっとり！
お弁当・朝食・夕食のおかずに
ぴったりです。

材料(2人分)

サワラ……2切れ 塩……適量

A | 塩麴……ポーション3個(30g) 酒……小さじ1

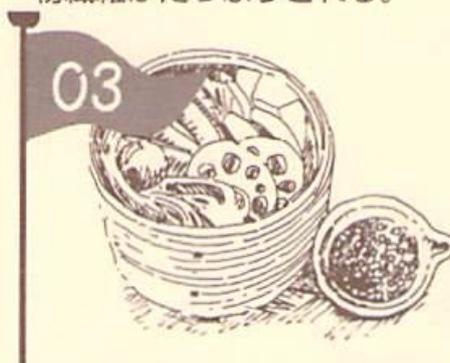
すだち……1個 新しょうが……2片

B | 塩麴……ポーション3個(30g) 酢……大きじ4 砂糖……大きじ2

作り方

- [1]サワラは皮目に切り込みを入れ全体に塩をふり、10分置いてクッキングペーパーで水分をふく。Aをまぶし冷蔵庫で1日以上置く。
- [2]しょうがの甘酢漬けをつくる。新しょうがはスライスしてさっとゆで、ざるに広げて冷まし、よく混ぜたBに30分以上漬ける。
- [3] [1]を焼く前に再度クッキングペーパーで水分をふき、魚焼きグリルで皮目を上にして中火で約3分焼く。
- [4] [3]を器に盛り、[2]と半分に切ったすだちを添える。

◆加熱した野菜は沢山の量を食
べられるので、ビタミンや食
物繊維がたっぷりとれる。



蒸し野菜&ゴマ塩だれ

塩麴を使ったゴマ塩だれは、お
かゆやゆで卵につけても万能。

「ゴマ塩だれ」材料

しょうが(みじん切り)……小さじ1

長ネギ(みじん切り)……大きじ2 塩麴……ポーション4個(40g)

ゴマ油……大きじ1 黒こしょう……適量

作り方

- [1]すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。

「蒸し野菜」材料(2人分)

かぼちゃ……80g たけのこ(水煮)……60g

チンゲン菜……1株 レンコン……40g 白菜……1枚

プチトマト……1個 ゴマ塩だれ……適量

作り方

- [1]プチトマト以外の材料をせいろに入れて強火で約10分蒸して、竹串を刺してすっと通れば、プチトマトとともに器に盛る。ゴマ塩だれを添える。