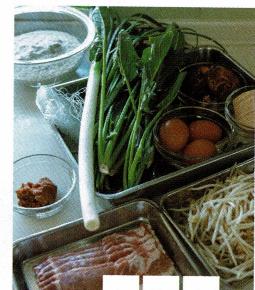
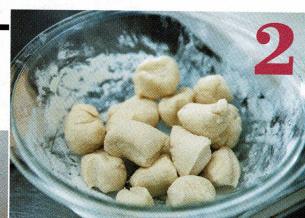


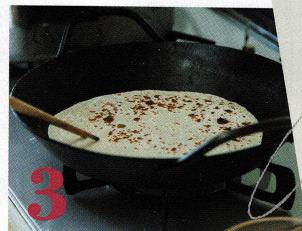
今月は……

料理研究家

馬場香織さん



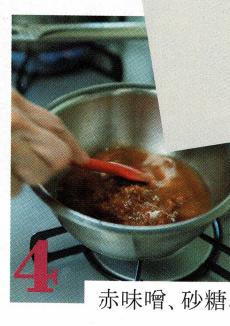
フライパンで両面を焼き
粗熱が取れたらはがして



みんなに
味わってほしい、
究極のひと皿が
あります!

ばあばの 遺言レシピ。 — 15 —

長年、料理の仕事に携わってきたばあばの
レシピには、知恵と工夫と愛情がいっぱい。
あわただしい毎日を送る美ST世代に伝え残したい、
とっておきのひと皿を教えてもらいました。



米国のシカゴ、ニューヨークに
通算10年以上暮らし、多様な食文
化に触れてきた馬場香織さん。コ
ロナ禍以前は、外食へも積極的に出かけていき、その工
ッセーンスをいかにして家庭料理に
落とし込むか、あれこれ考えるの
が好きだったそう。そんな背景が
あるためか、馬場さんが教える料

**「特別」より「本物」の
家庭料理に必要なのは
素材や道具です**

KAORI'S PROFILE



1976年、夫の転勤にともない渡米。シカゴ、ニューヨークで現地の家庭料理やフレンチをはじめとする各国料理を学び、「84年から東京都内の自宅で「馬場香織クッキングサロン」をスタート。著書に『簡単なのにセンスがいい! ほめられレシピ大全集』(KADOKAWA)など。水産庁長官が任命する「お魚かたりべ」としても活動。





春
餅

材料(4人分)

皮(18枚分)

強力粉……330g
熱湯……230ml
ごま油……適量

味噌だれ

赤味噌……80g
砂糖……小さじ2
醤油……小さじ1
水……大さじ3

炒合菜(チャオホウツァイ・具材)

にら……1把
たけのこ水煮……100g
干し椎茸……大4枚
(水に浸けひと晩冷蔵庫で戻す)
春雨……40g(ぬるま湯で戻す)
ほうれん草……1把
もやし……1袋(200g)
豚肉(薄切り)……150g
卵……3個
油……適量

A 酒・醤油……各小さじ1、しょうが汁……少々

B 塩……ひとつまみ、酒……大さじ2

C 塩……小さじ2/3、醤油・酒……各大さじ1

薬味

白髪ねぎ……適量

作り方

1 皮の生地を作る。ボウルに強力粉を入れ、熱湯を注ぎ、木べらで混ぜる。粗熱が取れたら手で、粉っぽさがなくなるまでしっかりとこねる。ひとつにまとめて、ぬれ布巾をかけ、15分ほどおく。

2 生地を18等分にし、手で直径5cmの円形にのばす。1枚にごま油を塗り、その上にもう1枚を重ね、2枚一緒に直径20~25cmにのばす(残りも同様にして計9枚作る)。

3 フライパンを中火にかけ、**2**の生地の両面をこんがりと焼く。粗熱が取れたらはがして計18枚にし、半分に折って蒸し器に入れ、10分ほど蒸す。

4 味噌だれを作る。小鍋に材料をすべて入れ、強火にかけながらよく練る。水っぽさがなくなり、全体がとろりと馴染んだら火を止め、器に移す。

5 炒合菜を作る。にらは5cm長さに切り、たけのこは千切り。干し椎茸は、大きいものはそぎ切りにしてから千切りにする。春雨は食べやすい長さに切る。ほうれん草は塩少々(分量無)を入れた湯でさっと茹で、水に取って軽く絞り、5cm長さに切る。豚肉は細切れにし、**A**をもみ込む。数時間後に食べるなら、擂ではなく切り身で作る方法を教えてくる。

「アロの料理人の味を詰めた料理」と、寒風料理(ほ風)。香りを出さない「アロの味」を出さない「アロの味」。寒風の料理は、香りを出さない「アロの味」を出さない「アロの味」。前回の魚を焼いてお風呂屋風味を出す。前の魚を焼いてお風呂屋風味を出す。前回の魚を焼いてお風呂屋風味を出す。

6 ボウルに卵を割り入れ、**B**を加え、白身を切るように溶きほぐす。中華鍋に油大さじ2強を熱し、煙が上がってきたら卵液を流し入れ、大きく混ぜながら、ふんわりと火を入れ、取り出す。

7 同じ中華鍋に、たけのこ、豚肉、干し椎茸、にら、春雨、もやし、ほうれん草を順に入れて炒め合わせ、**C**で調味し、**6**の卵を戻し入れ、ざっくり混ぜ合わせる。

8 **3**の皮に**4**の味噌だれをぬり、好みで白髪ねぎをのせ、**7**の炒合菜をたっぷりのせて、巻いて食べる。

理は、おいしく美しいだけでなく、発想が自由で合理的。例えば、五目ずしの酢飯なら、すし酢を最初から炊き込む。鯛の昆布締めも、数時間後に食べるなら、擂ではなく切り身で作る方法を教えてくる。「アロの料理人の味を詰めた料理」と、寒風料理(ほ風)。香りを出さない「アロの味」を出さない「アロの味」。寒風の料理は、香りを出さない「アロの味」を出さない「アロの味」。前回の魚を焼いてお風呂屋風味を出す。前の魚を焼いてお風呂屋風味を出す。前回の魚を焼いてお風呂屋風味を出す。

今回、作っていたぞいと「春餅」にも特別な素材や調味料はひとつも使われていない。「レシピのベースは、義母が言、中国大使館付きのシェフに教わったもの。そのノートを私が受け継ぎました。娘の大好物で、お誕生日のリクエストはいつも『春餅』。主人のお客様にも好評で、〆のお食事代わりによくお出ししています。皮は専門店に行けば市販品がありますし、娘は小麦粉製トルティーヤを代用することもあるとか。でも、手作りのおいしさは格別ですから、ぜひ一度作ってみてください。肉、卵、野菜もたっぷり摂れて、栄養バランスもいいので、休日のランチなら、これだけで十分。たっぷり作っても、あつという間になくなります。味噌だれは、本来は甜麺醤を使いますが、日本の味噌で作れば、老若男女を問わず愛される味になりますよ」