

季節の野菜のお焼き

「裏ばなしとコツだらけのメニューです」



そう、これはいちばん最後にレギュラー入りしたメニューです。しかも賄いからの飛び入り参加という珍しいかたち。2005年にレギュラーメニューを増やした時に、『まるごとトマトのパイ・豆乳ソース』という中華式のカリカリとしたカレー風味のパイ生地で美味しいフルーツトマトをまるごと包んで焼きあげた一皿を載せたのですが、これ、いろんな意味でリスクが大きくて。なかでも一年を通して美味しいフルーツトマトを仕入れるむずかしさ！もちろんお金に糸目をつけなければね、なんとかなるんでしょうけど、私はある日とうとう弱音を吐いてしまいました。で、なにか代わりに「野菜がいっぱい食べれて、ある種ボリュームのある一品」、思いつきたいなあと考える日々だったんですけど、考えようとする必ずチラッ、チラッと浮かんでしまうもの、それが賄いでいつも食べてる『お焼き』だったんです。

「賄いにお焼きが出ると、心の中でヤッ!って思ってたよ」とアルバイトの子たちにもたいへん人気のコレ。私もほんと大好き。だけどコレをメニューに入れるにはちょっと躊躇しちゃう訳が。もういいです。閉店したのですから、全部バラしますよ。笑。

実はこのお焼きを美味しくする最大の材料は『さばみりん干しのサラダ』で余ってしまう春菊の“茎”、そしてつなぎに使うのは『こんにゃくのチーズフリット』で余ってしまった“衣”なんです。ねえ、いかにも「まかない」でしょう？

- ① 料理法としては韓国のジョンやチヂミや日本のお好み焼き、あるいはもんじゃ焼きあたり。後で混ぜやすいように少し大きめのボールを用意します。そこへやや厚めにスライスした季節の野菜を入れていきます。具のペース、春菊の茎は下のほうの固い部分をカットしたらそのまま。その他いろんな野菜で試してみてください。パプリカ入ると色もいいし甘みもいいですね。ズッキーニ、ナス、セロリ、カリフラワー、ブロッコリー、葱、ニラ、キノコ、蓮根、かぼちゃ、もちろんキャベツだって。
- ② チーズフリットの衣(19ページ参照)とかつおだしを入れて、野菜とよく混ぜます。この時の濃度が物凄く重要!かなり薄目、かなりシャビシャビです。これでまとまるのかなり不安になるぐらいで。手でガシガシやるのがよいと思います。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイルをいれます。傷んでいないテフロン加工か、油がよくよく馴染んだフライパンじゃないと失敗しますよ。そしてこれまた手で野菜をわしづかみにしてフライパン全体に行き渡るように置いていきます。最後に残ってるゆるい衣をフライパンのふちを一周するように回し入れたらすかさずフライパン全体に衣が行き渡るような感覚でまわしてください。ああ、見せられなくてすみません。
- ④ 火加減は始終強火です。これも大きなポイントです。大久保のコリアンタウンで見た海鮮チヂミの焼きかたをパクった技です。しばらく放っておいたのち、フライパンをまあ動く動かして生地を回転させると焼きムラがなくなりますよ。
- ⑤ 端のほうをちょっとめくってみていい感じの色になっていたら、淵からそうっとフライ返しを差し込んで、エイヤッで引っくり返します。ごま油を回し入れます。まだずっと強火ですよ。さっきしたみたいに時々くるくる回してください。そして少し煙がたってきたら出来上がりです。お皿に滑り込ませるように乗せて、全体にナンプラーをかけます。ここも、圧倒的にポイントです! 何故だかナンプラーじゃないとダメなんです。そして何故だかナンプラー嫌いの人でもたいてい気づきません。

絶対に美味しいと思っていても、残り物を使っているという後ろめたさか、ほかの野菜は原価計算などせずに、ばんばん入れるようになってしまいました。それともうひとつ。チェリートマトを小さくカットしたものを裏ごししたじゃがいも、オリーブオイル、塩で作ったディップであえたものを添えて、パセリのみじん切りを散らして完成といたしました。

しかしタケハーナを閉めた今、いつも冷蔵庫に春菊の茎もチーズフリットの余った衣があるわけじゃなく、私にとってもこれは賄いじゃなく特別な料理になってしまいました。あ、それから春菊が「季節の野菜」じゃない季節だってあるよ。ほんとにごめんさい。

- 春菊の茎 12本ぐらい
- 赤パプリカ 小1/2個
- 長ねぎ 1/3~1/2本
- ズッキーニ 小1/2本
- セロリ 5cm
- ナス 1/2本
- ブラウンマッシュルーム 6個
- こんにゃくのチーズフリットの衣 大さじ山盛り2ぐらい
- かつおだし 70ccぐらい
- オリーブオイル 適宜
- ごま油 フライパン一周たら一と
- ナンプラー(メーカーによって塩分がすごく違います) 適宜

- チェリートマト 1~2個
- じゃがいも(男爵) 1/2個
- オリーブオイル 小さじ1ぐらい
- 塩 少々

☆固かったら、だし又は牛乳などで調節してくださいね。



この茎、どれだけ食べたことか!



フライパンをゆっくりくるくる回して