

香草スープ

「賛否両論っていいですね」



香菜って書いてなくても香草。この字を見ただけで顔をしかめる人、いるでしょうね。そうです、パクチー嫌い。残念です。コリアンダーとかシャンツァイって呼ぶよりやっぱりパクチー、大好きな語感、大好きになっちゃった味、風味、ムードです。新しいスタッフが入ってくるとだいたいまず聞くんです。大好きな食べ物ってなにして。その答えの後ろに広がる家族構成や旅経験を想像する。そんな話でひとしきり盛り上がったあとで今度は食べられないものある？って聞くんです。賄い作る時に頭に入れておかなきゃいけないから。ここでね、パクチーがちょっとって言われちゃうとね。

やっぱりちょっと白ける私がいる。

夏バテの時にはスープに入れて、冬は鍋に入れて、炒めものだってグッと引き締まる。そういえばアボカドと青唐辛子とパクチーとライムで作ったパスタ、美味しかったなあ。自分の好きなものを押しつけるのはいけません、だけどやっぱりもしかしたら好きになってくれないかなと、ちょいちょいみじん切りして入れてみたりして。突然好きになっちゃうことがあるのも、パクチーの特長みたいだから。

そして、この香草スープの故郷はラオスです。私は残念ながらラオスに行ったこともなく、ラオス料理というものをどこかで食べた記憶もないのですが、これもまた、ある東南アジア料理がたくさん載ってる写真のきれいな本のなかで見つけたスープが基本になってます。相当なパクリです。ただ、牛肉の下ごしらえをまったく変えてじっくり時間をかけた分、もしかしたら写真のなかの本物よりも美味しくなってる可能性もあります。んん、そういえばほんとにいま気がついたんですけど、一度も本のレシピ通りに作って見たことがありませんでした。もしかしたら、ぜんぜん似て非なるものになっているのかも。全然違って欲しい、そんな気もします。

- ① 牛のすね肉、またはバラ肉のかたまりを5cmぐらいのブロックに切り分けて、塩と胡椒で下味をつけておきます。肉がゆっくり入浴できる感じの鍋に湯を沸かし、お酒と塩と生姜とネギを入れて、牛肉も入れて2時間～3時間茹でていきます。途中、肉が顔を出さないように水を足しながら。
- ② 竹串がすーっと入るくらい肉が柔らかくなって、水分も1/3ぐらいになったら火を止めます。冷めたら肉は取り出して、繊維にそってほぐしておきます。スープは漉して、そこにほぐした肉を戻しておきます。
- ③ 厨房で『香草緑素』と呼ばれていたモノを作ります。チンゲン菜、バジル、スペアミント、パクチー、青唐辛子を洗って水気が切れたらフードプロセッサーに入れて、どろどろのピューレ状にします。あらかじめザクザク切っておいたほうが回りがやすいです。一度に全部使い切らない場合は製氷機に流し込んで、香草キューブを作っておくのが便利かなと思います。
- ④ 鍋に②を入れてかつおだしを足して、レモングラス、パイマクルー、お米、お酒、黒糖を入れて、弱火でじっくり煮ていきます。お米が柔らかくなったら、香草緑素を入れ、ナンプラーと胡椒で味を整えます。できあがり!

このスープを物凄く愛して下さった人たちの顔、目に浮かびます。

【牛肉の下準備】

牛肉のすね肉又はバラ肉 かたまりで適量
塩・胡椒 少々
水 たっぷり
生姜の薄切り 数枚
長ねぎの葉っぱなど 適宜
酒 できればたっぷり
塩 ひとつまみ

【第二段階】

ほぐした牛肉 1カップの場合
たけのこ(水煮でOK)スライス 小1個
水 2カップ
米 ひとにぎり
酒 少々
黒糖 小さじ1
ナンプラー 小さじ2
乾燥レモングラス ひとつまみ
乾燥パイマクル(こぶみかんの葉) 4~5枚
塩・胡椒 適宜

【香草緑素】

ちんげん菜 大2株
バジル 10枚
スペアミント 20枚
パクチー 2枚
青唐辛子 2本ぐらい

【2人分のスープ】

第二段階のスープ 1/2カップ
かつおだし 1/2カップ
香草緑素 大さじ2
ナンプラー 適宜



香草緑素をキューブにして保存



長時間煮て柔らかくなった牛肉をほぐして使います