

根菜と牛つくねのカシューナッツ煮

「皮への思いやりも時代とともに」



- ① まずカシューナッツソースを作っちゃいましょう。フライパンにオリーブオイル、にんにく、生姜、いつものように。そのあと玉葱とセロリをしばしソテーしてからカシューナッツも入れて中火でソテーしていきます。ヒタヒタのかつおだし、酒、みりん、バルサミコ酢、塩、ナンブラー、胡椒、ローリエを加えてフタをして蒸し煮に。おおよそ水分がなくなったらローリエをはずして、フードプロセッサーでなめらかにしておきます。
- ② 次は牛つくね。ここでもフードプロセッサーを使っちゃいます。牛肉、玉葱、山芋、ごはん、卵、マヨネーズ、黒糖、塩、胡椒、醤油、酒、オリーブオイル、ごま油、以上すべてをいれてMIX。味を見て（大丈夫です、少しぐらい舐めても）濃すぎないくらいの塩加減に。等分にして空気を抜きながら俵型に整えてたらしばらく冷蔵庫で休ませます。
- ③ 180℃ぐらいの油で②を揚げていきます。ある程度しっかり固まるまでいじらないこと。全体がいい色にコーティングされたら油を切って煮込み用の鍋へ。中まで完全に火が通ってなくてもこのあと煮込みますから大丈夫です。
- ④ つくねに続いて、里芋、牛蒡、人参と揚げてしまいます。カラッとあげて、つくねの入ってる鍋に根菜も入れてください。
- ⑤ カシューナッツソースと水またはかつおだしを少し多めに足して、フタをして弱火で煮込めば出来上がりです。お皿に盛りつけて、牛乳で伸ばしたサワークリームでちょっとスカして仕上げてくださいませ。



材料全部入れてなめらかに

根菜は土がついたままのを仕入れます。それが普通になると、きれいに洗われて袋詰めされてる牛蒡や人参をみてもなんだか味が薄そうな気がしてしまいます。私はそこまですないけれど、立派な料理人の中には、付いてる土を舐めて、その野菜が育った環境に想いをはせる人もいるんじゃないでしょうか。土ごと料理するというのもあるかな？ ないかな。基本的に料理する前に土を落とします。でもね、ここが今ちょっと問題。今までずっとなんの迷いもなくタワシを使ってゴシゴシ洗ってました。芋も牛蒡も人参も。けっこう力を入れて。

ところが先日、ある有機栽培の農家さんと話している時に、その根菜の洗い方の話題になりまして。その方が言うには街のスーパーに卸すにあたり、やはり土を洗って欲しいと言われ、洗ったものを並べただけで、「店側の人にやっぱりちゃんと機械で洗ってもらわないと見栄えがねえ、って言われちゃって」と。そして「ほら、私たち、手で洗うだけだから」とちょっと困った顔で続けたのです。

鶏もつと人参のマリネのところでピーラーのことを書きました。あの時、「野菜の身になって想う」ことに少しは気づいたつもりでした。でもそれはほんの付け焼き刃な気づきでしかないことがバレたなと思いました。実際にやってみると根菜を水に漬けながら手でやさしく撫でていくだけで、十分きれいになる。韓国アカスリのようにガシガシやるのもいいかも知れない、こすってストレスを与えないようやさしくやるのいいかも知れない、前にも思ったことだけど、どっちが正しいというんじゃないで、ただ習慣でやってしまわずに、いつでもちゃんと想ってちゃんと選ぶ、ってことが出来たらなあ。

土を洗った根菜、今度は皮をむくかそのまま使うかでまた二者択一を迫られます。蕪や大根や人参。割烹料理屋さんなら「皮のそばは繊維が多いので厚めに皮をむいてください」って言うところだろうけど、皮ごとでもまた別の意味で魅力的。皮、どうしようかなってふと思ったりする瞬間、私はとっても好きなんですけどね。

それらの使われなかった皮や端っこはまとめてじっくり好きな油でソテーして水と酒と少しの塩で柔らかく煮えたら豆乳をたして、あとはミキサーにまかせて30秒。とっても美味しい野菜のポタージュが出来ますよ。これも賄い。通称ロハススープと呼んでいたけな。味が決まらなかったら、迷わずナンブラーと黒糖です。

【カシューナッツソース】

玉葱スライス 1/2個
セロリもスライス 10cmぐらい
カシューナッツ 1カップ
(壊れたのが安く売ってます)
にんにくみじん切り 大さじ1/2
生姜みじん切り 大さじ1/2
オリーブオイル 適宜
かつおだし 適宜
バルサミコ酢 大さじ1
酒 適宜
みりん 少々
ナンブラー 小さじ1
黒糖 ひとつまみ
塩、胡椒 適宜
ローリエ 1~2枚

【牛つくね・6個分見当】

牛肉切り落とし(またはひき肉) 300g
山芋 50g すりおろして
玉葱 小1/2個 すりおろして
残りごはん 小茶碗半分ぐらいをあたためて
マヨネーズ 小さじ1
溶き卵 1/2個分
黒糖 少々
酒 少々
醤油 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1
ごま油 少々
塩、胡椒 適宜

【根菜】

人参 1/2本
里芋 1個
牛蒡 20cmぐらい
すべて適宜に拍子切り

揚げ油
サワークリーム
牛乳



揚げて香ばしく煮くずれしにくく