

東京チャーハン

「ルーツは子供時代にありました」



- ① 中華鍋を熱してオリーブオイルを。にんにく、生姜、そしてピーマン、ちりめんじゃこの順に手早く炒めて香りが出たら、ゴハンを入れて軽く押し切り切ったりしながら、ほぐれるように炒めます。
- ② たらこ豆腐、塩、鍋はだからごま油（豆腐の焦げつきをふせぎます）を入れ、さらにパラパラ炒めていきます。
- ③ 鍋はだからかつおだしを注ぎ、さらに酒、醤油、紅生姜、胡椒を入れて、出来れば鍋をあおりながら出汁とごはんをしっかりとなじませるように、焼きつけるように仕上げていきます。あ、始終強火です。
- ④ いい感じに汁気が飛んだら、味をみて出来上がり。器に盛って削り節を躍らせて青ネギを散らして食卓へ。



たらこの中身をこそげ出す(ナイフが箸1本で)

私が料理に興味を持ちはじめたのは小学校の3年生ぐらいからだったと思います。

ある日、父が母のために料理のカードと小冊子のセットを持って帰って来ました。どうやら会社の付き合いで定期購読することになってしまったらしいのですが、それにハマったのは母でなく私だったというわけです。以来、毎月毎月その《クックカード》が楽しみでしようがありませんでした。作ってみるわけじゃなく、ただただ料理の写真をながめて、何度もながめて楽しい気分になっていたんだと思います。

その頃のもうひとつの定期購読本は、《学習》と《科学》。学習のほうはなんにも覚えていないから、どちらか一冊にしないと言われて《科学》のほうを選んだのかも知れません。この雑誌に関してはねー、3つのことだけは強烈に覚えているんですよ。

ひとつは「タンポポの根っこのコーヒー」という記事。コーヒーと言えばインスタントコーヒーで作るコーヒー牛乳ぐらいしか馴染みもなかったけど、妙に気になっちゃって、タンポポの根っこをいっぱい採ってきて、煎じて、ってやってみました。ふっ、すごくヘンな味でした。でも近頃はベジタリアン食堂などで見かけますよね、タンポポコーヒー。それはきつと美味しいんですよ。

もうひとつは「ナスの甲羅焼き」のコラム。なんでこんな記事？ 不思議だけどね、載っていたんです、たしかに。ナスを縦半分切ってその断面に亀の甲羅模様みたく格子に包丁で切れ目をいれてフライパンでオイル焼きするというもの。そうそう最後にじゅっと醤油を垂らす。こっちはね、問題なく美味しかったと記憶しています。私の調理人生の初期を飾る一品ですね。

もうひとつ、それは科学の雑誌らしく、いんげんの種を発芽させて育てようというもの。付録に種とシャーレーが付いて来て。実際にちゃんと発芽させて、土に植え替えて、ぐんぐん育っていんげんがなって、お味噌汁にして食べました。この経験から調子に乗って、家の小さな庭でいろんな野菜を育てたっけ。あの頃の私のほうが勤勉だったかなあ。

そんな小学生だった私が近所のラーメン屋さんのチャーハンを食べるときのクセ、この間ふと思い出したんです。いっしょに付いてくるスープをね、レンゲで少しすくってはチャーハンにかけて混ぜてって食べるのが好きだったんです。やっぱりこれが東京チャーハンの元ネタなんじゃないかって思います。

生姜みじん切り 小さじ1
にんにくみじん切り 小さじ1
ピーマンみじん切り 小1個分
ちりめんじゃこ 大さじ山盛り1
ごはん(タケハナは玄米と白米半々で炊いていました)お茶碗一杯分
たらこ(ほぐした身) 大さじ1ぐらい
木綿豆腐(固めがよい) 1/3丁~1/4丁
かつおだし 1/2カップぐらい
オリーブオイル
ごま油
塩・胡椒・醤油
削り節 適宜
万能ねぎなど小口切り 適宜



中華鍋の中の完成の瞬間です