

# 豚とタカナの汁かけごはん

「陰に日向に発酵食品さま」



- ① 豚のスペアリブに塩、胡椒をしてしばらく置いておきます。一晩置いておいてもかまいません。高菜漬はかるく水気を絞って、細めに切っておきます。生姜も細切りに。少し長めがかっこいいかも知れません。
- ② スペアリブを焼いていきます。水気を拭いてから、少し油をひいたフライパンで肉の表面を焼き固めるような感じで。焦がさないように注意です。焼けた肉は煮込み用の鍋に入れていきます。
- ③ 鍋に高菜と生姜も加え、かつおだしをたっぷり張って、多めの酒、ひとつまみの塩。あとは肉がホロホロになるまでただひたすら弱火で煮込むだけです。沸騰させないように。水分が減ったら途中で水を足して行ってくださいね。ナンブラーと胡椒で味をととのえたら出来上がりです。
- ④ お茶碗に半分くらいのご飯をよそいます。スペアリブの骨をはずした③をたっぷり注ぎ、すりごまを振ったら冷めないうちにどうぞ。店ではたいてい一人前を二つに分けて、お出ししていました。

タケハナのお米は秋田の大潟村から届けてもらっていました。じゅんきち一家が手塩にかけたお米です。農業にかける熱い想いを綴った手紙を彼からもらって以来、もう15年近くのつきあいです。安心して美味しいものを食べさせてもらえるって、ほんとうに幸せなことですね。汁かけごはんも東京チャーハンも、白米と玄米 1:1 で炊いたごはんを使っていました。

2011年から2012年にかけては圧倒的に塩麴のブームでした。漬けたり隠し味にしたり、お味噌に加えてまたひとつ、家庭に便利な発酵食品がラインナップ、このまま定着するといいですね。塩麴や味噌にマヨネーズを混ぜた床に肉や魚を寝かせてソテーしても、なかなか美味しいものです。おろしたにんにくや好きなハーブをちょっとまぜておいてもいいですよ。

発酵食品のなかでも漬物系もまたとりわけ便利で、煮込みによく使わせてもらいます。豚のレッドホットでもキムチを使っていますが、たとえばパスタにからめるミートソース、いつもの作り方に刻んだキムチと一緒に炒めてから煮込むとまた一段とコクが増すように思います。キムチの存在は消えて、その深さが残るといった感じ。美味しい漬物を仕込む手間と時間、ありがたくいただいています。

そしてこの豚とタカナのスープも同じこと。骨付きの肉から出る旨味と、高菜漬の練れたような複雑な旨味が放っておいても美味しいスープを作ってくれてしまいます。

(そう、艶節からいただく手間と時間のかかった旨味は偉すぎるけど)

先日、気仙沼の復興市場に行きました。そこの八百屋さんで白菜漬を買いました。なんだかその背景にある物凄いことに触れずに、晴れた日のお買い物! みたいな書き方を許してください。そう、白菜漬を買ったのです。八百屋のおじさんが作ったおやつのお蒸しパンにおじさんが作ったジャムをのせて頬張って、せっかく来たのだからもうすぐ炊けるキノコごはんも食べていきなよなんて言ってもらいながら、白菜漬を買ったのです。

そしておじさんは白菜漬を袋に入れながら「納豆は好き?」と聞きました。大好きですと私が答えるととても嬉しそうにこんな食べ方を教えてくださいました。「白菜を刻んで納豆とチーズを混ぜて食べるの。この3つの菌が合わさるとね、女の人にすごくいいんだって。お腹にとってもいいの」

東京の自宅に帰ってから、東北で買って来た食材をならべて、どんなメニューが出来るか考えていました。

次の日(3月11日)に友人たちが我が家に集まることになっていたのです。

おじさんの白菜漬。生姜やにんにくや鷹の爪が入ったちょっとしょっぱい白菜漬。どうしようかな。チーズと納豆かあ。うん、いいね、それ、やってみたことがない。明日の客人のなかに納豆嫌いがいたかも知れないから、まずはチーズと白菜で。ああ、いいな、きっと美味しい。

白菜漬を少し塩抜きしてからよく絞って、2センチぐらいに切りまして、そこにパルミジャーノの塊をどどんナイフで削って入れまして、美味しいオリーブオイルと挽きたての黒胡椒をくわえて、得意のかつおだしもちょこっとたしてふんわり混ぜたら、大好きな味になりました。

ふと出会った発酵食品が、私の手では届かない深い深い味わいを、あっちこちから連れて来てくれるのです。感謝。

豚肉のスペアリブ 4~5本  
サラダ油 適宜  
高菜漬 ひと袋(180g)  
生姜千切り 大さじ2  
かつおだし 4カップぐらい(半分は水でも大丈夫)  
塩 ひとつまみ  
酒 50cc ~ いっぱい  
ナンブラー  
胡椒  
ごはん  
すり胡麻(白)



これで十分旨味がまくり



なにかと便利なごますり器