きほんのき

保温調理法で煮る

鍋ごと包んで味逃さず

ガス代を節約し、二酸化炭素の排出量も減らし、手軽で、しかも格段においしい煮物の作り方、それが「保温調理法」だ。ことこと煮込まず、沸騰したら鍋（なべ）ごと厚手のバスタオルや毛布で包んでおくだけ。一見常識破りだが、プロの料理人の技術にも通じるという耳寄りのわざだ。

保温調理法には幾つか流儀があるが、一番簡単な方法を実践しているのは、『めしのチカラ』（ネスコ）などの著書がある食生活研究家の魚柄仁之助（うおつか・じんのすけ）さん。「安くてうまくて手軽で体にいい食事」を追究し、一人当たりひと月九千円という驚異的な食費を実現している。東京都港区に魚柄さんを訪ねた。

■　■　■

「論より証拠。ごまかしが利かない単純な料理で比べてみましょう」。魚柄さんは近所のスーパーでニンジンと鶏レバーを買って来た。一番太い部分で直径約三㌢のニンジンを二本ずつ、皮付きのまま二つの鍋に別々に入れてふたをし、水から煮る。沸騰したら弱火にし、一方はそのまま煮続け、もう一方は二分後に火から降ろして、タオルケットですき間なく包む。後者が保温調理だ。約十五分後、両方のニンジンを取り出す。

「甘い。果物みたいだ」。保温調理した方を食べたイラストレーターの向井田さんが思わず声を上げた。同感だ。甘みと香りが口の中に広がる。少々硬めだが、火は十分通っている。次に煮続けた方をかじる。味はなく、生臭い。すごい違いだ。

続いて鶏レバー。一口大に切って数十分水に浸し、血抜きする。血の塊などは洗い落とす。鍋にたっぷりの水を沸騰させ、レバーを入れる。片方はそのまま二十秒だけ火にかけた後、十五分保温。もう一方は弱火で同じ時間煮続ける。

また結果は歴然。煮続けた方は臭みが強く、味が抜け、ぼそぼそしている。保温調理した方は味が深く、とろけるように軟らかい。「おいしいでしょ。これがニンジンやレバーの本来の味なんです」と魚柄さん。

■　■　■

保温調理の応用範囲は広い。中でも絶品なのは煮魚だ。鍋に半分程度の水と数㌢角の昆布、酒としょうゆ少々を入れ、沸騰したら魚を加える。再び沸騰させて弱火で一分煮たら、二十分保温して完成。切り身でも丸ごとでもいいが、丸ごとなら内臓は除く。おでん作りにも便利だ。出勤前に準備して保温しておけば、夕方には出来ている。

素材の大きさや煮えやすさ、料理の種類などによって、煮汁の量や加熱の仕方、保温時間は変わるが、通常沸騰は五分以内に抑えるのがコツ。秋や冬は、タオルを二重にしたり、座布団を敷いたりして保温力を増す。火の通りが不十分なら、再加熱して保温し直せばいい。「いろいろ試して、好みのやり方を見つけてください。味つけも既製のレシピよりずっと薄くできる。自分の舌を信じて工夫しましょう」と魚柄さん。

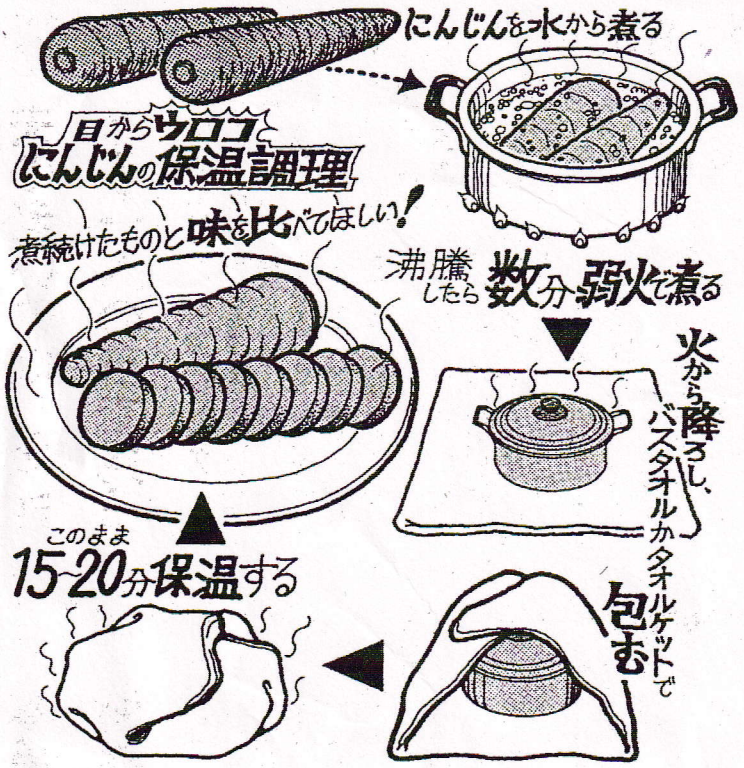
でもなぜこんなにうまいのだろう。保温調理法の原理を発見した早大理工学部の小林寛教授は「理にかなった調理法だからです」と語る。小林さんの実験によると、肉や魚は七五―八〇度、野菜は八五度前後が、煮えるのに最適の温度だという。沸騰を続けると、味を左右する香り成分が蒸発し、肉や魚は硬くなってしまうが、適温で煮ればそれが防げる。保温調理では、短い沸騰の後、徐々に冷めていくので、理想的な条件に近い。煮汁の味は冷めるときに具にしみ込むから、おいしさは一段と増す。専門家の検査では殺菌も十分だったという。

■　■　■

「料理人の間では、この方法は一部経験的に知られていたようです」と魚柄さん。例えば直径一㍍近い大鍋で作る煮物はうまいとされてきた。大鍋は激しい沸騰が起きにくく、冷めるのもゆっくりで、保温調理に近い。ヨーロッパにも沸点以下で煮る手の込んだ魚料理がある。

省エネ効果も大きい。小林さんは理想的な保温ができる「はかせ鍋」という専用鍋を開発、普及を図っている。「保温調理が全国の家庭に広まれば、年間六千億円分のガスを節約できる。二酸化炭素も減らせます」

（丹治　吉順）



イラスト・向井田りゅう

「バスタオルがなければ、新聞紙でも保温できます」と魚柄さん。朝刊を一部、放射状に広げて内側から一枚ずつ鍋を包む＝東京都港区白金2丁目で

極意

▼沸騰は短く。弱火で五分以内
▼味つけは薄めで素材の味を生かす
▼料理によって加熱法や保温時間を工夫