

## ハレハレ通信 立春号

「料理とは」と問われて思い浮かべる言葉があります。

『**食べ物は、命を形作るものである。腕の良い料理人は形・大きさ・味・香りが異なる各食材をあたかも芸術家のごとくパレットの上で見事に扱い家族の健康と意識の向上を創造している。調理することにより、食べ物がもつ自然エネルギーを引きだして、その効果を見違えるほど変容させることが可能である。いかに献立を考え、食べ物を取り合わせて、塩や油などの調味料を用い、火や水を扱うかについて学ぶのは、真の錬金術、すなわち芸術の極みと言える。』**

久司道夫

シェフトレーニングでの一場面。「調味料は私にとって絵の具なの。」月森紀子シェフの一言に唖ってしまいました。

レシピを書いてもらっていて、調味料のごく微量な違いにどれだけの意味があるのか正直「??」なところもありましたが、上記の言葉を得て納得しました。きっと彼女の中では料理は絵なのでしょう。繊細な味のグラデーションを調味料で表現しているのですね。本当に料理は奥が深く、その世界は芸術であると感じる場面でした。

また、料理とは、料（はか）り理（おさ）めるという意味の言葉からきているそうです。それは食べ物に限ったことではありません。日常の中で与えられる、様々な課題を、与えられた条件の下で、何をどうすれば一番いいかを、バランスよく判断し、その判断に基づ

いて合理的に行動し、最善の結果を得て、一件を落着させるというのが「料理する」ということの意味でもあるのです。

さて今年起こる様々な課題を「料理する」ことによって錬金術のように「金」に変えていくことができるでしょうか。

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス

代表 松本 敏弘



### ●味噌汁になりたい

献立を考える時に一番頭を悩ませるのが、実は味噌汁だったりします。何故なら、味噌汁の実は、何でもありだからです。

世の中にこれ程、懐の深い食べ物があるのでしょうか？

和、洋、中、どんな食材をも違和感なく包みこんでしまう。

また味噌のもたらす効果たるや、生活習慣病予防、便秘改善、ダイエット、美肌効果など様々です。味噌の効果は本当に素晴らしい。

極端な話、玄米と味噌汁さえあれば他におかずは必要ないくらい。こんなにも完璧なのに、食事の中での扱いは著しく低く、影が薄い存在なのは可哀そうすぎると思いませんか？

私のそんな気持ちを代弁してくれるCMソングがありました。

「私は犬になりたい」 by さだまさし（ソフトバンクのCMです。）

♪ 次に生まれるなら味噌汁になりたい、 主役を脇で支える味噌汁になりたい～、でも味噌汁はお代わりできるけど私にお代わりなどいない、私は味噌汁になれない～ ♪

そんな味噌汁を引きたてようと、日々頭を悩ませます。余りにも当たり前過ぎては、記憶に残らない。かと言って主張しすぎると、他のメニューを邪魔してしまう。

当たり前のものを、最高においしく作るのがハレルヤの仕事です。

※味噌は本物（長期熟成の本醸造味噌）を使用して下さい。

## ●今月のレシピ「かぶと舞茸の黒ゴマスープ」

見た目ではびっくり！？食べてその美味しさにさらにびっくり！！葛粉でとろみをつけているので、体の芯から温まります。

### 【材料4人分】

- ・かぶ-----2個
- ・舞茸-----1パック
- ・玉葱-----1/4個
- ・だし汁-----4カップ

A

- ・しょうゆ----小さじ2
- ・塩-----小さじ1/2
- ・すり黒ゴマ--大さじ2

B

- ・葛粉-----大さじ1・1/2
- ・水-----大さじ1・1/2
- ・胡麻油-----小さじ2



### 【作り方】

- ①かぶは縦6〜8つに切り、舞茸は小房に分ける。玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ②鍋にごま油を温めて玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら出汁を注ぎ、かぶと舞茸を加える。
- ③②が煮立ってきたら弱火でしばらく煮て、野菜が柔らかくなったからAの材料で調味する。
- ④③にごまを加えて、Bの材料を良く混ぜ合わせて回し入れ、とろみをつける。

## ●ハレハレ日記

日本橋に引っ越してきて困ったのが「グルッペ」のような自然食品の総合店が近所になかったことでした。

野菜は「築地御厨」さんにお世話になることになり、ひと安心。調味料、乾物、食材など、今までのようにまとめて一か所で揃う店が近くになく、仕事の出先の自然食品店で、その都度調達していましたが、甘酒横町のすぐ近くに、ついに見つけました。「LOVE LUCK LIFE」去年の7月にオープンしたお店です。店の外装からタダの自然食品のお店でないオーラが漂います。オーナーは地元の方かと思いましたが聞いてみると、そうではないらしい。では何故、水天宮で店を開いたのか気になりさらに突っ込んで質問したところ、昨年お子様が生まれた事に端を発するとのこと。

水天宮と言えば、安産、子宝の神様。すなわち命を司る神様です。

生命を養うものは、安全で生命力のある食べもの。子供が生まれたのをきっかけに、この子たちが大きくなる頃にはオーガニックが当たり前な世の中になって欲しい、との願いを込めて命の神様のお膝元、水天宮に店を構えることを決めたそうです。

オーガニックだからという理由だけで値段が高いのは納得がいかない。限られた人だけではなく、もっと多くの人に利用して欲しいと、各地の逸品をリーズナブルに提供できるよう日夜生産者を回って努力されています。今後は、水天宮をオーガニックタウンにする為に、各種イベントを催し、地元のロハスなお店と連携して盛り上げていきたいと志高く語って下さいました。ハレルヤとも「料理教室など一緒にやりましょう！」とすぐに意気投合しました。

## ●今月の本棚

青果店「築地御厨」直伝 野菜の選び方、扱い方

MARBLE BOOKS 内田悟 著



ハレルヤもお世話になっている「築地御厨（日本を代表する有数のレストランに、無肥料無農薬野菜を中心に卸されている青果店です!）」の内田悟さんが主宰する「やさしい塾」で教えている、「美味しい野菜の選び方と扱い方」を一冊にまとめた本です。美味しくて体にいい野菜を見分けるポイントは何でしょう？「腐る野菜」と「枯れる野菜」の違いにその秘密があります。世の中の情報を鵜呑みにするのではなく、本当の目利きになる為の知恵、満載で野菜を見る目、扱う気持ちが変わる本です。

## ●編集後記



さてこの賑わい、何処だと思いませんか？

都心、赤坂アークヒルズのカラヤン広場で、毎週土曜日に開催される朝市です。昨年秋から開催されていて、ずっと行きたかったのですがなかなか時間がとれず、やっと行けました。予想以上のボリュームと質で、珍しい野菜も沢山ありました。加えて出展者や生産者の方が、丁寧に、その想いを語ってくれます。このやり取りが楽しい！新たな発見が盛りだくさん。作っている人の姿を見て、話を聞くと、本当に無駄にできないという気持ちが湧いてきます。また、これらの素材で何を作ろうかとワクワクします。

これが命をつなぐという本来の姿なのでしょう。後の予定があり大量には買えませんでした。眺めていると、どの野菜もいい表情で「食べてくれ〜」としゃべりかけてくるようでつい買いたくなります。毎週にでも出かけた朝市です。是非一度出かけてみて下さい。⇒ <http://www.hills-marche.com/index.html>