

## 調理の工夫



時間が経っても  
柔らかい西京焼  
(味噌漬)



武田 博行  
料理研究家 比呂武

魚や肉を味噌漬にした場合、漬け置き時間や食材の肉質によって硬くなってしまうことが多くあります。単品で焼き立てを提供する場合には問題がありませんが、宴会や仕出し、弁当などで提供する場合には工夫が必要となりますね。

弁当などでも人気のある銀鱈の西京焼。銀鱈は脂分が多いので時間が経っても硬くなら

ないという特長がありますが、他の大方の魚は西京焼にして冷めると硬くなってしまいます。そのうえ年々、銀鱈の価格が上がって松花堂でも使いづらい魚種の一つになってきました。

そこで、舞茸を茶碗蒸しに生のまま入れてから蒸しにかけると固まらないということがヒントになりました。これは、舞茸にマイタケプロテアーゼというたんぱく質分解酵素が含まれていることによるもので、熱に弱いが生そのまま使うと硬い肉も柔らかくなる性質があります。この性質を利用して、西京味噌床に細かく刻んだ生の舞茸を混ぜ合わせ、さらにヨーグルトを混ぜ合わせることでヨーグルトに含まれている乳酸菌がプロテアーゼという酵素の働きにより、魚介類だけでなく鶏、牛、豚肉とあらゆる動物たんぱく質に効果があり、焼いてから時間が経っても、焼きすぎても、漬けすぎても柔らかさが持続し、ヨーグルトを混ぜ合わせることで、肉質も良くなり肉の臭みも和らぎますので、しっかりと解凍した冷凍ものにも使えます。

味噌床には味噌床が柔らかくなりすぎないように、プレーンヨーグルトの水分(乳清)ホエイたんぱくを分離して使う。次号では、この乳清を使ったお椀を掲載します。)を取り除いたものを用います。ただ、味噌と同量ほどヨーグルトを混ぜますので、薄口醤油を少量加えることで、焼いてしまうとヨーグルト臭さがとびます。

舞茸は、特に和食ということを意識したときに、効果もあり、味が控えめなので使いやすい食材であると実感しました。

そのほか身近に、パイナップル、パイア、玉葱、蜂蜜など様々な酵素を含有している食材がありますので、これからの料理には食材と調味料だけの調理法ではなく、様々な成分や菌、酵素なども勉強しなくては差別化できませんので、料理長としてやっていけない時代でもあると思います。

西京味噌床Ⅱ 西京味噌Ⅰ、プレーンヨーグルトⅠ、薄口醤油少々、舞茸の端材少々、

味付けは常の通り。



端材を細かく切って使用  
少しずつ足して冷凍保存が  
いい