Workshop・ワークショップ

ムッシュ宮﨑の料理教室とランチ

二期倶楽部総料理長　宮﨑康典

和魂洋才、温故知新をテーマに“二期キュイジーヌ”を創り続けてきたムッシュ宮﨑による料理講座。「食の技と文化」の秘密に迫る今回のテーマは、健康と美とおいしさに溢れる「スパ・キュイジーヌ」。

健康で美しくエイジングをするスパ・キュイジーヌの秘訣

山のシューレ恒例のお料理教室を始めたいと思います。昨年は屋外のパーティー向けにアウトドア料理を取り上げました。今年はメタボリック対策に象徴される成人病予防のスパ・キュイジーヌに挑戦します。

「スパ」という言葉は、療養が目的の温泉のことです。語源はベルギーの温泉地スパからきています。大規模な入浴施設がある、あるいは水療法リラクゼーションと手による施術、いわゆるトリートメントサロンにある施設もスパと言われています。そのスパにあるお料理がスパ・キュイジーヌですね。

スパ・キュイジーヌというと、ローカロリー、ローファットで脂分が少ない料理を連想される方も多いのですが、本来は身体を内臓から整える目的で開発されたお食事です。砂糖や塩や脂分などは必要以上に使用せずに、蜂蜜や植物油で代用し、素材のもつ成分や脂分などを利用して調理します。

二期倶楽部の「ガーデンレストラン」でお出ししているスパ・キュイジーヌは、健康で美しくエイジングをすることをモットーに開発されています。二期倶楽部の自家菜園の無農薬野菜を中心に、那須高原の食材をふんだんに使って、これまでにない新鮮な料理にしたいと思います。

一般的にヘルシー料理はパンチがなくて、もの足りないといわれます。今日はスパイスや調味料の扱い方を学んでいただき、美味しい料理を作って、それをご家族の皆さまの健康のためにぜひ活用ください。

またデトックスには、身体の毒素を汗、尿、便から出すのが最も効果的。それに最適な料理も作ります。

今回はライブカメラを入れて、調理するムッシュ宮﨑の手元の動きを放映。わかりやすいと大評判。

ガスパチョ、リゾット、デザートの各素材のポイント

最初はガスパチョというスペインのお料理です。通常よりちょっと繊細に、豪華な感じに仕上げます。それからデトックス効果のある食材を使ったオードブルです。今日は地鶏の胸肉の 68℃クック。これをメインに召し上がっていただきます。残る二品は五穀米を使ったリゾット、デザートは、春菊のパンナコッタ。これは菜園で取れた春菊を豆乳のスープで召し上がっていただきます。

今日使いますのはハーブ類、お野菜、ナッツ類です。クルミ、アーモンド、そしてフルーツです。レシピはみなさんのテキストの最後の方にファイルしてありますのでご覧ください。

スパ・キュイジーヌのポイントは、動物性脂肪を取らないこと、あるいは極力少なくすることです。特別なサシの入った脂の多いロースやバラ肉は、非常に脂分があります。魚類ですと、高価なものはけっこう脂が多いものです。お肉はモモ肉など、なるだけサシの入っていない赤身を使います。

よく使われるチキンの胸肉は疲労回復に良いとされています。チキンはレシピも豊富で、ご家庭で利用しやすいものです。

乳脂肪を少なくするためには、バターや生クリームの代わりにオリーブオイル、綿実オイル、サンフラワー、トウモロコシで作るコーンオイルなど。植物性のオイルがおすすめです。油脂として豆乳、ヨーグルト、低脂肪のローファットミルクを使って生クリームの代わりとしてください。それからチーズはほとんど使用しないのですが、健康に良いといわれるギリシャのフェタチーズ、それからリコッタチーズ、カッテージチーズは脂肪分が少ないです。

塩分は減塩が基本です。塩分は命にとって大事なもので、まったく使わないわけにはいきません。塩分を少なくする方法は、酸味をちょっと加えると、塩が比較的少なくてもおいしく召し上がれます。酢は非常に種類が多く、ワインビネガー、りんご酢、柑橘系の果汁、イタリアのバルサミコ、日本では米酢もいいでしょう。いろいろなお酢を利用して、塩分を通常よりも少なめでおいしく召し上がる工夫をしてください。

料理を撮影したり、メニューやレシピと確認したり。召し上がる前にゲストの皆さん、しっかりとお勉強。

スパ・キュイジーヌのレシピ、調理のコツの実践指導

まず今日召し上がっていただくお料理は、最初がガスパチョ。カロリーは約 100 キロカロリーと非常に低いです。次の五穀米のリゾットは 158 キロカロリー、地鶏が 154 キロカロリー。ジェラートはお砂糖も少し入れますので 174 キロカロリー。アンデスのチチカカ湖で採れる、ホウレン草に似たキヌアの種を入れたパンは、1 個 53 キロカロリー。トータルで約 640 キロカロリーです。成人一日の摂取カロリーは 2500 キロカロリーですが、こうして 640 キロカロリーでも十分美味しくいただけます。それでは、お料理を作っていきましょう。

まず材料です。トマト、タマネギ、赤いパプリカ、胡瓜、セロリ、食パン、それからニンニクのみじん切り、バジルのみじん切り。ホールトマトは缶詰でもけっこうです。

トマトジュースは無塩です。それからトマトケチャップ、チキンスープ。ここはホテルなのでチキンスープを作りますが、市販のチキンブイヨンの素、チキンコンソメの素で代用してもけっこうです。ただ市販のものは塩分が入っているので、希釈して使ってください。それからエクストラバージンオリーブオイル。シェリービネガーは白ワインビネガーや通常のりんご酢で代用してけっこうです。それからタバスコ。これだけで、ガスパチョスープとしておいしく召し上がれます。

本日のオードブルはちょっとリッチに、エビ、ホタテ貝、タコ、鯛を使用します。魚介類の調理法、ゆで方のポイントは白ワインビネガー、タマネギ、ニンジン、くず野菜、クールブイヨン、それにセロリ、パセリ、ローリエを全部鍋に入れて、水を加えて、煮出します。このお水が野菜の香りやエキスを吸っておいしいゆで汁になります。ゆで方はこのブイヨンで 68℃です。ゆでるとホタテ貝はなかが透き通ってきます。68℃はタンパク質の凝固温度と殺菌温度。タンパク質が一番おいしいこの温度を覚えておくと便利です。温度計でチェックしながらやるのが面倒と思われるようでしたら、大体 65℃～70℃の間です。その前後でしたら火を入れ過ぎることがありません。

さっそく作っていきます。先にブイヨンの方から作っていきます。ちょうどいい温度になったら、まずはホタテ貝、エビを入れてゆでます。その間にガスパチョを作りましょう。トマト、セロリ、タマネギ、バジルはみじん切りにしなくても大丈夫です。香草を切るときはこうやって、つぶすのではなく、必ず引くように切る。そうすると香りが逃げません。切れない包丁でやるとつぶしてしまうので、注意してください。

次にトマトジュース、デトックス効果の高いショウガ。オリーブオイル、チキンストック、ケチャップを少しいれます。タバスコはできてから味をみて足してください。ここで塩を少し。私はいろいろな塩を使っています。山の塩、アンデスの塩、それから藻塩といって海の塩、そして岩塩。料理によって

使いわけます。私のこだわりは海の素材は海の塩、山の素材は山の塩。これは畑のものなのでアンデスの塩を使います。

はい、これでだいたいできあがり。冷蔵庫で十分冷やします。冷やせば冷やすほどおいしい。冷やすと塩分をよく感じますので、塩分が少なくてすむ効果もあります。

今日はタコ、生で召し上がれる鯛は薄く切ったものに海の塩、軽く胡椒します。オリーブオイルでマリネして、その時点でカルパッチョになります。それにラディッシュ、これはルッコラ。菜園でできたトマト。生の白いトウモロコシ、それからシソの葉ですね。それにナスと畑のお野菜。デイールという香草。オリーブオイルも少しずつたらしましょう。はい、こんな感じでできあがりです。

では、次のお料理へいきます。今日は地鶏の胸肉を使っています。これで約 300 グラム。一人 80 グラムぐらいが目安です。それからオレンジの果汁、先ほどのバージンオリーブオイル、レモン汁が入ります。付け合せの野菜は後ほどゆでます。それからクルミ、カシューナッツ、アーモンド、松の実、ピスタチオのナッツ類に、オレンジの皮、アンデスの岩塩、アンデスの紅塩は鶏肉用です。お肉は白粒胡椒の挽きたてを使うのがおいしく食べるためのポイントです。

それからチキンスープ、ショウガ。それから蜂蜜、粒のコリアンダー、種がありますからこういった香菜(ツァン菜)どちらでもかまいません。

まずテフロンのフライパンで、キッチンペーパーでサラダオイルを拭いて、チキンを焼きます。それから塩は通常よりは薄味に。塩、胡椒で下味しておくとお肉がおいしくなります。今ちょうど 65℃です。

チキンに火が入る間に、エミュレーションというソースを作ります。オレンジの果汁を鍋に入れて、リキッド状になるまで煮詰めます。それに煮汁を 300CC 入れて、最初の十分の一になるまで煮詰めます。これがエッセンスになります。それからバージンオリーブオイル、それでソースを作りましょう。

野菜は 68℃ではなく、必ず沸騰させてください。先ほど野菜のブイヨンを作りましたが、それでゆでてもかまいません。大体野菜はみんな生で食べられますから、お好きな固さでいいでしょう。ぜんぶを柔らかくなるほどゆでる必要はありません。好みに合わせて調整してください。ゆで上がったら、ほんのちょっと塩、バージンオイルを入れて、かきまわします。これで付け合せができます。では、盛り付けしましょう。

お肉はこのふっくらした状態でわかります。切ってみましょうか、火がほぼ入っていますね。この温度で、鶏のモモ肉やササミがパサついたりすることが防げます。ほんとにしっとりした状態に仕上

がります。このようにテキスト通りに作っていただければ、ご家庭でおいしいスパ・キュイジーヌを楽しんでいただけます。では、みなさんに召し上がっていただきましょう。

スパ・キュイジーヌ、デトックス、マクロビオテックなどの参考書籍も展示して、ご覧いただきました。

温度計を見せながら、おいしい肉を料理する68℃クッキングのコツを伝授するムッシュ宮﨑。

おいしいスパ・キュイジーヌの出来上がりを待ちながら、お料理談義も楽しくはずみます。