

料理人の五十嵐創さんと 基本の出汁 作ってみた

農業をしながら料理を提供している
料理人・五十嵐創さんに教えていただきました！



和食の基本「かつおと昆布の一番出汁」を作ってみよう

1 材料を計量する



一番出汁に使う水、昆布、かつおぶしを計量します。水と材料の割合は100:4が基本。今回は水1ℓ、材料40gで作ります。ちなみに、昆布の表面の白い粉は旨み成分の一種なので拭き取らなくても良いそうです。

2 昆布を煮出す



鍋に水と昆布を入れて弱火にかけ、ゆっくりと温度を上げます。60℃(昆布から気泡が出る程度)に温度を保ちながら10分～1時間かけて煮出し、昆布を取り出します。

3 かつおぶしを投入



火力を強め、85℃程度(鍋底から気泡が出てくる)になったらかつおぶしを一気に入れ、すぐに火を止めます。

4 ザルでこす



火を止めて10秒置いたら、こします。かつおぶしを押ししたり絞ったりすると雑味が出るので、自然に水気がなくなるのを待ちましょう。



やってみよう！



素材を計って

煮出して



ザルでこしたら



完成！



透明感のある香り豊かな一番出汁が完成。かつおぶしと昆布の出がらしを再度煮出すと二番出汁をとることができます。



いろいろな素材を使って麵つゆ作りに挑戦！



水、しょうゆ、みりんに好きな出汁の素材を加え



太陽あて
はうき
はうき



沸騰したら弱火で5分

● 麵つゆレシピ(分量600ml)

- 昆布・かつおぶしなど素材・・・40g(混ぜてもOK)
- 水・・・400ml(300ml)
- しょうゆ・・・100ml
- みりん・・・100ml(200ml)

※()は甘めに仕上げる場合

できあがり！



体験を終えて



● 結城さん

普段は顆粒出汁を使っているのですが、一番出汁のおいしさに改めて感動しました。五十嵐さんの「食育はポジティブな言葉で楽しく！」というお話もすごく興味深かったです。出汁や麵つゆ作りは、ちょっとしたコツでおいしさがグンと増すので、今日の成果を学校の調理実習でぜひ披露したいですね。

● 小笠原さん

出汁の材料となる昆布、かつおぶし、干しいたけ、煮干しを比較しながら、味や香りの違いを子どもと一緒に体感できる良い機会になりました。一番驚いたのは、昆布の種類によって出汁の味が大きく変わること。家に帰ったら、麵つゆ作りに家族みんなでチャレンジしてみようと思います。

五十嵐さんに聞きました！ はたらくQ&A



Q 料理人としてやりがいを感じる時は？

A どの料理も100点を目指して全力で作っていますが、満点の仕上がりになるのは1日1回あるかどうか。そんななか、納得のいく料理が完成して、お客様にも「おいしい！」と喜んでいただけたときに大きなやりがいを感じます。料理人として、生産者や食べた人の幸せ指数を上げることができれば最高ですね！



Q 農業を始めたのはなぜですか？

A 父が開業した都内のレストランで働いていたとき、毎日大量に廃棄される生ゴミを見て「これらはどこへ行くんだろう」という疑問を持ち、ゴミリサイクルの勉強を始めた。すると、現代の日本はゴミを捨てるだけの一方通行社会だということがわかり、生ゴミを利用した食の循環システムを作りたいと思うようになったんです。一番の転機は、有機廃棄物を完熟堆肥に変える「ハザカプラント」に出合ったこと。これを機に、生ゴミからできた堆肥でとびきりおいしい野菜を作ろうと決めて、地方に移住しました。

Q 料理教室を通して伝えたいことは？

A 単に料理のレシピを教えるのではなく、食材の持つ可能性や、野菜であれば土の状態や栽培方法による味の違い、それを活かした調理法などをお伝えしたいですね。参加者の皆さんの捉え方も様々で大きな刺激になりますし、料理教室を通して同じ時間を分かち合える楽しさを実感しています。



今回ご協力いただいたのは

株式会社 土とシェフ 五十嵐 創さん

「食の循環社会をつくる」をコンセプトに、自ら無農薬で農作物を作り、地元農家の野菜も取り入れながらレストランやケータリングで料理を提供。講演や料理教室など多角的に活動中。



<https://earth-and-chef.com>