

コーヒーブレイク

辿り着いたレシピの無い料理

小寺 恒夫

Tsuneo Kodera



“名村テクニカルレビュー”への掲載をさせて戴くに当り、好不況の波の激しい造船界の歴史の中に今尚、燦然と輝く名村造船所（創業100周年を超え）の偉容に感激しながら、本誌を拝読させて戴いておりますこと、御礼申し上げます。

造船界を取り巻く厳しい現況下、皆様の弛まない精進と、挑戦する意欲の逞しさを以って存在感を発揮される力強さに、深い感動を頂いております。

如何にコーヒーブレイクとは申せ、理論的、化学的思考の全くない、“感じ”ニアリングの拙文で誌面を汚します事をお許し頂きたいと思ひます。

1. 光陰矢の如し

昨年、初めての国家資格？“後期高齢者”の認定を受け、今年は更に、認知機能検査付き運転免許の更新を受講して、確実に世の中の後期高齢者に編入された事を実感しました。

定年後いろんな講習会、講演会などで、“賞味期限の切れた”“決してご無理をされないように”“靴のかかとの減り具合は？”“早朝の散歩は空気の淀みと、温度の変化が”など、あまり嬉しくない言葉を多く聞きましたが、後期となると更にきつい言葉がどんどん増えて来ます。

市民検診に行けば、“PSAを受けましょう”、“自分で買い物が出来ますか？”問診の内容も実に微に入り細に亘って 毫碌せざるを得ない内容になって来ます。巷の声も、高齢者に関する事、認知症に係ること等、新聞、テレビも同様、コマーシャルも間断なく流し続ける高齢者への“いたわり”の言葉に、これも時勢かと戸惑いながら、高齢化社会の問題点に直面しています。

2. 趣味か、道楽か

在職中は大阪から伊万里へ、そして定年後は神戸に移り、緊張感の緩んだ生活をして来ましたが、近頃は、少し緊張感の大切さを感じ、“～～ネバならないこと”を増やすために、趣味或いは道楽を掘り起こして、愉しく元気で過ごしたいと思う様になりました。

毎回、名友会に参加させて頂いて、感心することは、ご出席の先輩諸兄には、平均年齢を遥かに超えた方々が多くおられ、お元気の秘訣をお伺いしますと、『趣味を持つ事』、『人、社会との交流を持つ事』などが大事なようで、“趣味”と簡単には言われますが、どうもこれは没我の世界へ入る事が大切なようです。

没我と言え、知人の一人暮らしのお父さんが、数回の電話にも出られないので、心配して飛んで行ってみると、何と、クラシックを聴きながらテーブルの上を軽く叩きながらの瞑想！また、ある先輩は、気が付いたら夜が明けていた！など、没頭出来る趣味を持っておられ、流石！と感服させられます。

“人、社会との交流”これも至極尤もな事と思うのですが、会社勤めが長いとなかなか溶け込みにくい面もあります。とはいえ、求め歩けば、地域の老人大学、〇〇教室も沢山あるし、伊万里ではOB会のパソコン教室で皆さん楽しんでおられるとか、兎も角、心身ともに健康でいる為には、サークルに入ったり、運動したり、しゃべったり、食べたり、飲んだり、遊んだり、等など、いろんな活動を楽しめる事が大事なようです。特に食べることの好きな私は、そのうちの一つ、“食べる”にスポットを当てて、“医食同源”の言葉もありますように、食べ物を“作る”“食べる”を愉しみながら、諸先輩に伍して、健康で心豊かに生活して行くと、ひそかに決めたところです。幸いにして、私は子供の頃から、腹が減ったら自分で作って食べるの我が家の躰のお蔭で、自作自食があまり苦にならなくなっています。

3. 食べ物の思い出

子供の頃の食糧難の時代には、ヘルシーな食品と言えば、肉、魚などの蛋白質、脂肪分の豊富な物を指していました。生活改善の講習会では、西洋の食生活が理想とされ、肉と言えば、鯨、年に2、3度味わえる“すき焼き”には、栄養源として卵を産ませるために飼育していた鶏を生贄にして（何故かすき焼きの味付けは親父の仕事になっていた）、カロリー補給にやたら油が多かった事を思い出します。最近では、野菜、果物、低カロリーの食材がヘルシーと呼ばれて違和感を覚えますが、当時の高級調味料と言えば“ウスターソース”、これは今も、天ぷら、カレーライス、炒め物、生野菜（キャベツ、トマト）には最適の調味料であると思っています。

小学生の頃、運動会などに“にくてん焼き”という、メリケン粉（小麦粉）に、ネギの小口切りだけをどっさり乗せて焼いたものを、二つに折ってへぎにいれ、ウスターソースを刷毛塗りした、素朴な鉄板焼きの出店が来ました。これが実に美味しく、今も我が家のベランダ農園のネギの最盛期には、何度も作る楽しい逸品になっています。

会社の入社試験当日の、昼食に戴いた、モロコいの天ぷら、（入社受験で昼食が出たのは、名村造船所だけでした）この味も忘れられない一品です。

昔々、大阪の工場に通う道すがら、おばちゃんと娘さん母子で営む、小さな小さな天ぷら屋さんがありました、新聞紙に包んでもらった、紅生姜天とイカげそ天を会社の朝食の味噌汁に漬け込んで一日が始まったものです。あの美味しい、紅生姜の入った天ぷらが、最近（紅生姜の大きさは全然違いますが）、最寄の立ち食いうどん屋にお目見えして、時に、懐かしく、あの時代を想いながらご馳走になりますが、実に良い味で懐かしい感激に浸ります。

また、大阪なんばの“自由軒の炒りカレー”も忘れられない味です。大盛りで生卵を載せて100円！カレーライスは今でも「ルーをご飯と完全に混ぜ合わせて」食べる癖はこのとき以来のようです。一方、東京は神田駅前食堂の軒下での“にしんの焼き魚定食”です。熱々に醤油をかけた逸品でした、神戸では“にしん”にお目にかかれなくて、年に一度行く札幌の息子宅での欠かせない一品となっています。

4. 台所を覗いてみよう

“男が料理をする”、“男が台所に入る”は一般的には奥様方から嫌がられることが多いとよく聞きます。しかし、これは、台所を汚し、洗い物や後片付けが出来ない、などが原因の様に思われます。或る料理の鉄人の話によれば、料理の終わりは、後片付けの後、包丁を研いで終わりになるものらしいのですが、せめて洗い物までしておけば、文句が出ないどころか、厨房に入る事を歓迎してくれるかも知れません。そして、女房殿にお茶の一杯でも出せば、また、新しい世界が開けること間違いないと実証済みです。日頃の生活に於いて「女房方は子育てと共に、炊事、洗濯、掃除など家事一切、家計の遣り繰り、近所は勿論、親戚の付き合い等も全て仕切って、大変やなあ！」と感謝して、“わしも族（わしも行く）”から“わしが族（わしが行く）”へと、買い物にも行ってみれば、食材の色彩の綺麗な事、種類の多い事、そして季節

感が味わえ、新しい世界が開ける感じがします。我々後期高齢者の人間も、買い物、家事にも積極的に参画し、常日頃から少しずつ手伝う癖をつける事で、台所への侵入も気楽にできるようになるのではないのでしょうか。最近の若い方々は、食事の支度から、ゴミの分別、ごみ出し、洗濯まで家事を分担、亭主族の仕事になりつつあるようですので、少しは見習わなければならないと思う次第です。

5. 男子厨房に入るべし

ご婦人方に言葉を返すようですが、「二、三日 女房達者で留守が良い」とばかりに、女房殿が留守のチャンスに男の料理を楽しむため“さあ！男子厨房に入るべし！”。ただし、くれぐれも後片付けを忘れずに！

厨房に入ると次は、何を作るか？です。

料理のレシピをインターネットで検索してみますと、なんと 200 万種もあります。若し毎日それを三食作ったとしても、2000 年は掛かることになるし、レシピ通りの材料から調味料までとても揃えられません。また、昼前のテレビでは毎日何某かのクッキング番組があるので、参考にするのも面白いですが、少し遅い昼食になりますし、材料や調味料をそろえるのもやはり手間です。

ということで、やはりレシピは見ないことにして、我流の創作料理で進めるのが良さそうです。今までに印象に残っている「簡単な食べ物」を思い出しながら、再現して楽しんで見るのも一興ではと思います。

ここでは、私の料理と言う“趣味”か“道楽”か分かりませんが、ご紹介させて頂きたいと思います。

其処らにあるもので、適当に自作、自食するので、全て目分量、実にいい加減な“レシピの無い料理”で、およそ他人様に紹介したり、ましてや人前にお出し出来るような代物で無いことは覚悟の上で、近ごろの B 級グルメどころか C、D 級、いや、E、F、G にも及ばないものになると思いますので、料理教室とか、麵打ち道場などで修業された方は、ご容赦頂きますようお願いします。

6. いよいよ厨房での仕事開始

まずは料理の基本である「ご飯を炊く」からはじめてみましょう！

私は、自動炊飯器では面白くありませんので、遠赤外線効果を取り入れたという万古焼きの土鍋を利用します。この鍋は、早く炊けるし、味もよくてなかなか便利な逸品です。

お米の量は 2、3 合です。最近では、無洗米と言うとんでもない手抜き物まであるようですが、“お米を研ぐ”という作業でご飯の味が生きて来るような気がします。気合を入れて良く研ぎ洗いをし、新米、古米で差はあるようですが、水加減は指の一関節位の目分量で、置く事 2～30 分で火にかけます。

キャンプでの飯盒炊飯を経験された方はご承知のように”始めちよろちよろ中ぱっぱ！赤子泣いても蓋取るな”といいますように、水加減、火加減、蒸し加減で味は決まります。煮えたぎる音、匂い、泡ぶくの吹き具合、湯気の勢いに合わせて火力の調節、腕の見せ所が、随所に有り、何時火をとめるか？！ 緊張の一瞬を楽しむことができます。

炊き上がったご飯を装う茶碗が一番良いものを使うことをお勧めします。箱入り、水屋の奥で飾られたままの上等と思える器を使って見るとまた新たな感動があります。

炊き上がったご飯が多すぎたら熱い内にラップに包み、冷凍庫で保管しておけば、何時でも”チン”して美味しく食べられます。

ご飯の次はおかずです。

まずは、冷蔵庫の中を点検しましょう。

買うときには、商品棚の奥のほうの一番新しい製造年月日の商品を取り出したであろうに、冷蔵庫の中で寝たきりになっている食品を取り出しましょう。すべて適当に切り刻んで炒め、塩コショウを振りかければ一品です。これに味噌汁（馬鈴薯、玉ねぎ、わかめ、など一種入れた）が加われば、立派な朝食が出来ます。

ぐーんと豪華にいきたい場合は、牛丼、カツ丼、オムレツ、煮物、焼き物、など、特に晩酌のつまみの要るときは、それぞれ少し多めに作れば事足りると思いますが、そうは行かない時は、あるもので何か考えるのも楽しいものです。例えば、玉ねぎがあれば、厚切りにして、フライパンでじっくり焼き、ウスターソースをかければ結構な一品になります。

これらも、ご飯同様に上等なお皿、鉢に盛り付け、質の至らなさは器でカバーして、より美味しく、楽しく優雅な気分に入りましょう。

厨房での仕事と冷蔵庫の点検に慣れてくると、たとえば朝食にパンを食べる時には、簡単に、人参、大根、青野菜を適当にフィーラーでそぎ落したものに、ちりめん雑魚でもあしらって、ウスターソースか、ポン酢くらいかけ、横に目玉焼きとか、ハムの残り物でも添え、更に、ヨーグルトにイチゴでも入れた一品が加われば、豪華でお洒落なモーニングが楽しめます。



写真1 ある朝の自作のモーニング！

7. レシピの無い料理

このように、レシピがなくとも、回数を重ねればそこその物になるもので、自分で料理をするという自負の下、中には、食堂の陳列に見えるような一角のものも出来るのが時にはあると思っているのが、わが身の怖さでもあります。これらのいくつかを恥ずかしながらご披露させていただきます。

私の好きな三大調味料プラス「1 (ワン)」

味の決め手に調味料はかかせないものですが、好きな調味料を紹介します。

まず1つは、手作りの“万能だし”です。醤油、みりん、酒を適当に混ぜ、カツオ、昆布、干し椎茸、を入れて炊き、漉した物を作り置きし、ペットボトルで冷蔵庫に保管しています。長期のやもめ暮らしにも大変便利なものです。

2 つ目は中華の“万能調味料”ウェイパー（味覇）です。野菜炒めなどには最適で、片栗粉でとろみを付ければ簡単に八宝菜が出来、これをご飯にかければ中華丼に、うどん、そばにかければ皿うどんに、実に良い調味料です。

3 つ目は20世紀最大の発明と言われ、現在も世界の調味料として有名を馳せる“味の素”です。これは、浅漬けには欠かせないものです。

そして最後のプラス「1 (ワン)」はなんといっても子供の頃の思い出もある“ウスターソース”です。

丼物（牛丼、カツ丼など）

材 料：

肉（カツ）、玉ねぎ、卵、（お好みで ごぼう、青ねぎ、
紅生姜）

作り方：

小鍋か丼用鍋にだし汁、肉、ごぼう、玉ねぎ入れ、2分ほど煮ます。青ねぎ、紅生姜を載せて溶き卵を半分ほど入れて、1、2分後、更に残りの半分を加えて一煮立ちさせ完成です。

ご飯の上に滑らすようにかければ、吉野家、すき家にも劣らない一品が出来ます。このやり方で、カツどん、親子丼、木の葉丼など、何でも簡単に出来ます。そして、上等の丼鉢に盛り付ければ、場末の大衆食堂には対抗出来るであろう一品が出来上がります。



写真2 二人前のカツ丼



写真3 ナスベーパーコンパスタ

ナスベーパーコンパスタ

材 料：

スパゲッティー、ベーコン、ナス、ニンニク、唐辛子（鷹の爪）、
オリーブオイル、ウェイパー（味覇）、昆布茶、粉チーズ

作り方：

ニンニクをスライスし、弱火のオリーブオイルで狐色に揚げ、小皿に取り出します。火を止めたオリーブオイルに唐辛子のみじん切りを入れて炒め、さらに適当に切ったベーコン、ナスを入れ、炒めながらウェイパーと湯で溶いた昆布茶を加えます。味を見てよければ茹で上がったスパゲッティーを入れて炒め合わせ（ここにバジルとか、ルッコラとかパセリなど少し入れれば最高）完成です。

豪華な洋皿に盛り付け、揚げておいたニンニクと粉チーズをかければ一角の Pasta が出来上がります。時々外食で食べる Pasta には負けない逸品と自惚れて、最近では女房殿のリクエストもある位になっております。これに白ワインでも置いて、ゆっくりとフォークに絡めながら味わえばちょっとしたイタリアンで優雅な気分になります。

うどん

材 料：

小麦粉、塩、水

作り方：

小麦粉に塩を少し加え、約 20% 程度の水を入れて練り込み、ビニール袋に入れて、足踏み数回で程好い生地になったら冷蔵庫で 2 時間ほど寝かせます。生地に打ち粉をしながら麺棒で 2～3 ミリくらいに延ばし、三つ折りにして同じく 2～3 ミリ幅程度に切り、捌きます。沸騰するたつぷりの湯に麺を入れ、時々かき混ぜながら、茹でる事 15～20 分で完成です。

そのまま鉢に入れ、カツオの粉、ネギをかけ生醤油か、作り置き” 万能だし” をかけて熱々を吸ります。

これはまた格別の味で、讃岐、丸亀うどんには無い荒々しい素朴な釜揚げうどんが楽しめます。

大昔、配給されたメリケン粉（小麦粉）は、幾ら捏ねても、うどんにはならず、団子汁が主食の時代もありましたが、最近の小麦粉は強力粉、中力粉、薄力粉どれで作っても良いうどんが出来ますので、安心して作れます。

以上、簡単に出来て、そこそこ楽しめる物をご紹介いたしましたが、その量も味加減も全て目分量、自分の好きな味になるまで味付けを愉しみながら、適当に作ります。何せ自分で作って自分で食べるものなので、全く責任は無く、量の多さ、味加減は次回に生かせば良いので、気楽に挑戦して遊んでおります。

幸い伊万里に住んだお蔭で、気に入った食器もいくらかあり、愉しさもさらに広がります。



写真4 出来立ての釜揚げうどん

8. 終わりに

これからは、後期高齢者の資格に相応しい、” 教養”（今日、用がある）と、” 教育”（今日、行くところがある）を高めながら、感じ二アリングを磨いて、凜として、しなやかに、脱帽（脱、惚け）を心がけ、全てのものに感謝し、何でも嬉しがり、何時でも面白がりながら、世界第一位の長寿国日本の、記録更新に向けて精進を重ねたいと考えております。

最後になりましたが、名村造船所の更なる発展と” 名村テクニカルレビュー” の充実を願い、名友会でのお元気な皆さんとのお話が、より永く続けることが出来ますように、願っております。

執筆して頂きました小寺氏の当社における概略の経歴についてご紹介します。

昭和31年	3月	当社入社
昭和45年	4月	設計部 造機基本計画課 機器設計係長
昭和55年	3月	機装部 機装設計課長
昭和57年	4月	造船部 生産設計グループリーダー
昭和58年	6月	技術部 機装設計グループリーダー
昭和61年	6月	出向 玄海テック（株）技術部長
昭和61年10月		玄海テック（株）取締役技術部長（当社退職）
昭和62年	9月	玄海テック（株）代表取締役社長
平成12年	8月	玄海テック（株）代表取締役社長退任