



## 山のうなぎ丼

クッキングレシピ  
第53回

撮影／阿部 雅人

# 食は夢のかけ橋



② ボウルで滑らかになるまでよくひぐし、味噌、片栗粉、鮭節を細かくもんで加え、さらによく混ぜます。



① 豆腐はキッチンペーパーで包み、斜めにしたまな板にのせ、上に皿を置いて30分水切りします。



④ タレの調味料を入れて絡め、一枚を3等分にしてご飯にのせ、残りのタレもかけます。



### Cooking recipe



山のうなぎ丼 2人分

- ご飯 ..... 2膳
- 木綿豆腐 ..... 1丁
- 味噌 ..... 大さじ1/2杯
- 片栗粉 ..... 大さじ2杯
- 鮭節(または鰯節) ..... ひとつまみ
- 油 ..... 大さじ1杯
- 浅草海苔 ..... 1枚
- タレ**
- しょうゆ ..... 大さじ2杯
- てんさい糖 ..... 大さじ1杯
- みりん ..... 大さじ1杯
- 山椒 ..... 適量
- 漬物 ..... 適量



## 江戸時代の食事・花開いた庶民文化

1603年（慶長8年）に徳川家康が江戸幕府を開いてから1867年（慶応3年）に大政奉還が行われるまでの約265年間、争いのない武家の政権が続きました。この時代、世界で100万都市は無く、ロンドンもパリも北京も、それよりかなり下回っていたといいます。そんな中で上下水道が整い、庶民がそれぞれの立場で生活を楽しみ、武家、商家といえども贅沢をせず、節約を美德として隣近所仲良く今に続く芸術の花を咲かせました。

武家も普段は質素な食生活でしたが、おもてなしの饗應料理を盛る陶器や漆器は江戸時代にその芸術性の高さを最高潮にしてくれたのではないかでしょうか。

今年封切された映画「国宝」に代表される歌舞伎、戦火の中でもその文化は異国民をも感動させずにはおかず、掃滅の危機を脱しました。

浮世絵もしかり、江戸の様々な分野を実際に細かく分かり易く描いてくれています。写真がない時代、版画という手法でじつに合理的芸術的に皆が共有出来、今に残る資料になりました。

掛け軸に見る繊細な技法と精神性、中国の影響を受けながら、まるで違う文化が存在します。丸めて仕舞うことが出来て、額に入った絵とは比べることの出来ない手軽さと汎用性の高さ。季節ごとに行事ごとに変える事も出来て楽しいものです。

火事が多かった江戸時代、家は直ぐにでも炎焼をくい止めるためにつぶしやすいようにとあえて贅沢な物とはせず、我が家に火の気が迫ると、取り壊しを願い出たと書かれています。

江戸には開発の為に、地方から多く

人が死んだと伝えられています。今の人々に様々な素材を持たなかつた時代、米の栄養を捨てた食べ方でビタミンB1不足の脚気になつたのでした。澤山の料理の本が出て素材を工夫して自然を皿に表現した江戸時代、いま私たちは命を繋ぐ食の質に思いをはせ、引き継がれているはずの感性を取り戻したいものと考えます。

高嶺の花だったウナギを、豆腐で表現した山のウナギ丼を作つてみました。



星澤クッキングスタジオ  
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から35年、8200回を達成。料理の内容とキャラクターとのやり取りの面白さが幅広い層から人気を集めている。日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国に紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPのご当地有名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。

2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年に「北海道教育推進優良活動表彰」を受賞。2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。



## 健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

### 第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いのでしょうか?
- 肉は食べない方が良いのでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 休肝日は必要ですか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 1日に30品目食べた方が良いのでしょうか?
- 塩分はあまり摂らない方が良いのでしょうか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。