

平成28年9月1日 (毎月1回1日発行) 第51巻9号

月刊 THE PROFESSIONAL COOKING

専門料理

9

SEPTEMBER 2016

肉

の火入れの

解決！肉料理の悩みと疑問

新機軸

創刊
50
周年



くり返し熾火を作り、肉を焼いて相性のよい薪を選ぶと話す渡邊氏。ナラの他にクヌギ（短角牛用）、カン（黒毛和牛用）など水分含有率18%前後の薪が石川県から毎日必要なだけ届く。

「原

始的な熱源でありながらその詳細が未だ解明されていない熱源（渡邊氏）で、応用範囲が広い反面、扱いが難しいとされる薪焼き。渡邊氏はイタリア修業中、この薪の熾火でビステッカを焼いていた。

「焼きたてのビステッカを口に入れると、肉汁があふれ出る。健康な赤身の肉を味わうのに最適な調理法です。あの感じを再現したくて、帰国後も似たタイプの牛肉を探し、焼き方を研究してきました」

当初は炭火で焼いていたが高温の輻射熱により肉の表面が乾き、水分が抜けやすいことに難点を感じ、2009年から調理用の暖炉を作った。さらに研究を深めてきた。

薪で焼く

渡邊雅之（ヴァッカロッサ）

筋繊維が細く、密度の高い牛の赤身肉に最適な焼き方の研究を重ねてきた渡邊氏。「焦がさない・乾かさない」を前提に強火の近火で焼き、「焼き立ての踊る肉汁」を追求する。

薪を燃やして 「フカフカの熾火」を作り、 肉汁たっぷりの緻密な牛の赤身肉を 焦がさず、乾かさずに焼き上げる



十勝若牛の薪火焼きビステッカ

食欲をそそる表面の焼き色と、ミディアムレアに焼けた内側とがごく自然につながったムラのない焼き上がり。赤身の牛肉ならではの「食べ心地のよさ」を追求した一品だ。焼きたての熱々を口に入れると、旨みの強い肉汁があふれ出る。ワラの炎で焼いたトウモロコシと、ショウガの赤ワイン煮を付合せに。



左/暖炉はイタリア産を含む5種類のレンガや粘土を用い、蓄熱性と放熱性を兼ね備えた構造。薪を焼く右側の火床を30cm掘り下げた。暖炉に風があたらないよう、空調設備も調整した。右/ロストルは高さ10cmの台に、幅0.5cm×厚さ3cmのステンレス鋼をはめ込んだもの。

緻密な肉質の赤身肉を選ぶ



「ビステッカに適するのは、繊維がきめ細かく高密度の赤身肉」という渡邊氏。今回は、一般的な肉より肥育期間が短くあっさりした味わいの、14カ月齢の北海道産のホルスタイン種「十勝若牛」を使用した。湿度80%・0℃前後で保管し、注文ごとにカットする。

1 薪を焚いて熾火を作る



暖炉の右半分の火床で、肉を焼く1時間半前から火を熾して熾火を作る。まず火床の右奥で樹皮や小枝を燃やし、空気が通りやすいように配慮しながら薪を斜めに立てかけて組む。

2 薪が燃えた後、赤くなった熾火の表面



薪が燃えた後、赤くなった熾火の表面温度は600℃ほど（渡邊氏）。徐々に薪を補充して燃やし、熾火の量を増やしていく。ここでは長さ30cm、太さ10cmほどのナラ材を、6本使用した。

3 熾火を焼き台に移す



熾火をスコップですくい取り、左側の焼き台に移す。まず細かな灰を全体に敷き詰め、その上に真っ赤な熾火を広げる。肉に合わせて高さを決め、空気が入りやすいように調整する。

4 肉を切り出す



14カ月齢のホルスタイン「十勝若牛」の骨付きロース肉を使用。湿度80%のチルド冷蔵庫に保管し、使用前に取り出す。掃除して、厚さ約4cmになるよう包丁を入れる。

5



包丁が骨に当たったら電動ノコギリで骨に切れ目を入れる。骨切りナタをふり落とし、骨を切りはずす。極力肉にダメージを与えないように、作業は素早く行なう。

6



全体が均等な触感になるように、繊維が詰まった部分を中心に肉叩きで軽く叩く。余分な皮下脂肪が落ちやすいよう脂肪に切れ目を入れる（切れ目が筋まで達しないよう注意する）。

7



温まったロストルに牛脂をぬり、E.V.オリーブオイルをぬった肉をのせる。肉は冷たいままで、脱水や乾きを防ぐために塩はふらない。「熾火の温度は450℃ほど」（渡邊氏）。

8



約20秒後、薄い茶色の焼き目がついたら裏返す。表面を焼き固めるのではなく、「薄い焼き色を重ねていく」イメージで、焼き目の位置をずらしながら20秒弱を目安に面を返し続ける。

9



6回ほど返した状態。指で表面を押すと弾力があって柔らかい。以降も押火の強火を意識して焼くが、熾火に脂が落ちて炎が立つと焦げ臭が出るので、すぐに水をかけて消す。

10



焼きはじめから15分間ほど経過すると、8割方火が入った状態に。薄い焼き色をしていない重ねて全体を焦げ茶色に色づけるイメージで、焼き上がりまでに40〜50回を返す。

11 両面に塩をふる



まんべんなく焼き色がついたら加熱終了。表面を触るとくっつく柔らかさ、張りがある。両面に塩を振り、側面を30秒間ほど焼いて仕上げる。今回の焼き時間は合計20分間強。

12 すぐに切り出す



肉はやすませず、すぐにカットして提供。表面についた焼き色の厚みはく薄く、中はミディアムレアの状態。切るとじわりと肉汁がにじむ程度で、流れ出ることはない。

鶏を薪で しつとりと 焼くには？

渡邊雅之(ヴァッカロッサ)



イタリアでの修業中、賄いでよく食べたヒナ鶏の蒸し焼きの作り方は、実にシンプルでした。薪を燃やして温まった暖炉の隅っこに、アルミ箔で包んだヒナ鶏をポンッと放り込むだけ。火が入った頃合いを見てアルミ箔を開けると、肉は驚くほどしつとりと仕上がっているのです。今回紹介した料理は、その焼きっぱなしのおいしさが出発点です。

ヒナ鶏のなかでも肉付きのよいタイプがこの火入れに向いており、今回は約350gのスペイン産コクレを使いました。鶏をしつとりと焼くには、肉汁を流出させないことが最大のポイントです。そのためには極力身に包丁を入れず、塩もふらず、紐で縛るなどして肉を圧迫しないことが大切。できるだけ自然の姿のまま、ゆっくり加熱します。

下準備は完了。あとは、薪の燃えている暖炉の火床に置くだけです。この際、火の通りにくい腿肉は意識して火の近くにあてるようにします。温度は火床の手前が160℃、奥の火の近くであれば260℃くらいの感覚。これより低すぎると火が通らず、高すぎると水分が流出し、身縮みが起こりやすくなります。薪の炎や熾火の変化に気をつけて、火床に手をかざして温度を確かめながら、時々位置を変えつつ40分間くらい火入れします。

アルミ箔の上から肉を触って、ややふくらんで弾力が感じられる状態になったら完成。オーブンのように全方位から熱していないので、肉にかかるストレスを最小限にできるのがこの焼き方のいいところ。アルミ箔を開けると、肉汁がほとんど流出していないのがわかるはず。やすませる必要はないので、すぐに切り分けて鶏のなめらかな質感と品のいい旨みを楽しんでいただきます。

- ① 肉質のよいヒナ鶏を使用
肉質が繊細で柔らかいヒナ鶏(スペイン産コクレ・約350g)の、中抜きで掃除済みのものを使用。切れ目から肉汁が流出しないように、焼く前に包丁は入れない。
- ② 詰めものをする
軽く叩いてつぶしたニンニクとローズマリーを腹の奥まで詰める。「肉が圧迫されるを防ぐ」渡邊氏。ため、プリデはしない。脱水を防ぐために加熱前には塩もふらない。
- ③ アルミ箔で包む
アルミ箔を2枚重ねて広げ、その上にブドウの葉を3〜4枚広げる。葉の上にヒナ鶏を置き、さらに覆うようにブドウの葉を3〜4枚重ね、手で押さえて密着させる。
- ④ 薪火で付合せを作るには
「薪火は使い方によって、どんな素材にも対応できる」と渡邊氏。写真は稲ワラの炎でトモロコシを焼いている様子(16頁料理写真参照)。稲ワラはすぐに燃え、香りもよいので、高温の炎をすばやく立たせたい時に用いる。その他、ジャガイモやピーズをアルミ箔で包んで火床に置いて加熱したり、火床に蓋をしてオープンのようにパンを焼くことも可能だ。
- ⑤ 火床で蒸し焼きにする
温まった火床の中に、ヒナ鶏の背中を下にして置く。奥で燃える薪の近くは260℃、手前が160℃くらい。火の通りにくい腿に強い火があたるよう、薪のそばに脚を向ける。
- ⑥ 肉を動かして温度調整
火床の温度は一定ではないので、均等に火が入るように数分おきに肉の向きや位置を変える。背と腹は裏返さず、「背から胸肉に熱を拡散させるイメージ」(渡邊氏)で焼く。

ヒナ鶏の暖炉蒸し焼き ミント風味



薪とその熾火でゆっくりと蒸し焼きにされたヒナ鶏は、肉に水分がたつぷりと含まれたみずみずしい焼き上がり。ミント、ケイパー、パセリなどを合わせたソースのさわやかな風味が、淡白なヒナ鶏の旨みを引き立てる。

加熱中、ヒナ鶏に含まれる肉汁が流出しないような下準備を行なう

肉をしつとりと焼くには、もともと含まれる水分を流出させないのが最大のポイント。下準備の段階で、余分な切り目を入れる、紐で縛って圧迫する、脱水を促す塩をふるなどの工程は厳禁。できる限り自然の姿のまま、アルミ箔で包んで密閉する。

胸肉の付く腹側を上にして、火床の中でゆっくりと蒸し焼きに

ヒナ鶏は胸肉が火床に直接触れないように背側を下にして置き、火の通りにくい腿肉は火の近くに向ける。加熱中は置き場所や向きを変えるが、上下は裏返さない。常に火床の熱を背側から腹側にゆっくりと伝えていくイメージで穏やかに火を入れていく。

- ⑦ 薪火の準備
加熱時間は約40分が目安。十分に蓄熱されているため、炎が消えた後も火床は温かく、穏やかに火が入っていく。肉を手で触れて弾力を確認し、加熱しすぎないように注意する。
- ⑧ 焼き上がり
みっちりとした弾力を感じたら焼き上がり。アルミ箔を開くと肉はしつとりとした状態で、肉汁がほとんど流出せずに、身縮みもしない。アルミ箔とブドウの葉をはずす。
- ⑨ 胸肉と腿肉を切り出す
すぐに食べやすいサイズにカットして提供。腹の中央に包丁を入れ、腿肉、胸肉を切り出しながら、全体に火が入っていることを確認する。食べ手の要望に応じて、骨をはずす。
- ⑩ 塩をふる
ここで初めて、切り身ごとに塩をふる。しつとりとしたみずみずしい肉を咀嚼した時に違和感が出ないように、粒子の細かな塩(イタリア・プーリア産海塩)を使用する。