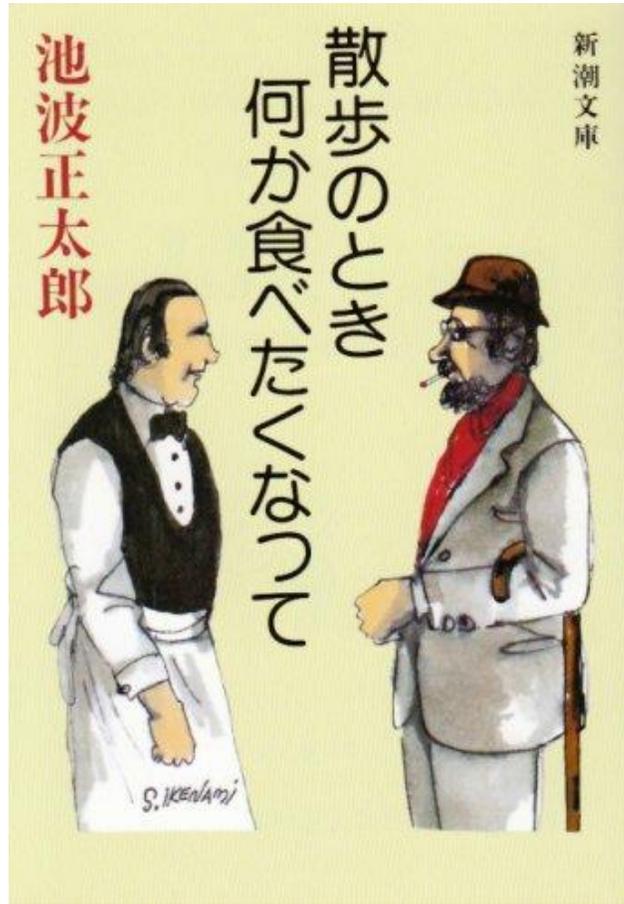


# 今、失われつつある店の味を克明に書き留める

## ① ノスタルジーと味覚



天ぷらの「はやし」は、その室町の裏通りに、カンバンも掲げず、ひっそりと在る。  
表口は、ガラスの入っていない一間の格子戸で、その向こうに白い障子が客を店内へ導こうとしている。  
「天ぷらというのは微妙な食べものでして……揚げて三分もたてば色が変わるし、当然味も落ちます。」  
「ま、油の温度が180度としますと、それを、すぐさまオツユの中に入れ、口に入れるとき何度くらいになる  
ということを、私どもは勘の上で、ちゃんと計算しております」  
とあるじは語る。  
この店には、油の匂いがしない。

出典：「散歩のときに何か食べたくなつて」池波正太郎

池波正太郎(1923-1990)

東京・浅草生れ。小学校を卒業後、茅場町の株式仲買店に勤める。

戦後、長谷川伸の門下に入り、新国劇の脚本・演出を担当。1960(昭和35)年、「錯乱」で直木賞受賞。「鬼平犯科帳」「剣客商売」「仕掛人・藤枝梅安」の3大シリーズをはじめとする膨大な作品群が絶大な人気を博しているなか、急性白血病で永眠

# 料理のコツが真実なら、そこには科学があるはず

## ② 料理が生まれ変わる、調理の真実



出典：「料理は科学だ! フランス式調理科学の新常識-料理にまつわる62の驚きの真実」アルテュール・ル・ケンヌ

## ③ なぜおいしく作れるか、秘密が満載



出典：「もっとおいしく作れたら」樋口直哉

# 複雑系の科学

## なぜ調理科学は明確でないのか？



出典：「もっとおいしく作れたら」樋口直哉

さて、しゃぶしゃぶという料理には一つ難点がある。上手に肉を加熱するにはぐつぐつ沸かしたところに入れてはいけない。肉のタンパク質が凝固する温度は60℃前後なので、100℃で加熱するとパサパサになってしまうのだ。

かといってむやみに低い温度で火を通せばいい、というわけではない。温度が低いと安全性を確保するには長い時間がかかるし、肉がグニャグニャでおいしく感じられないからだ。現実的には温度計で計って80℃〜85℃くらいが、調理時間と仕上がりの食感もほどほどによい結果になる。温度の目安は鍋底から泡が浮いてくる状態だ。

肉は80℃がいい……とここまでではいいのだけれど、もう一つ問題がある。野菜を上手に加熱するには95℃以上の温度が必要なのだ。あちらを立てればこちらが立たず、

# さっきの9行にどれだけの科学的意味が含まれてるか

## 肉の加熱について

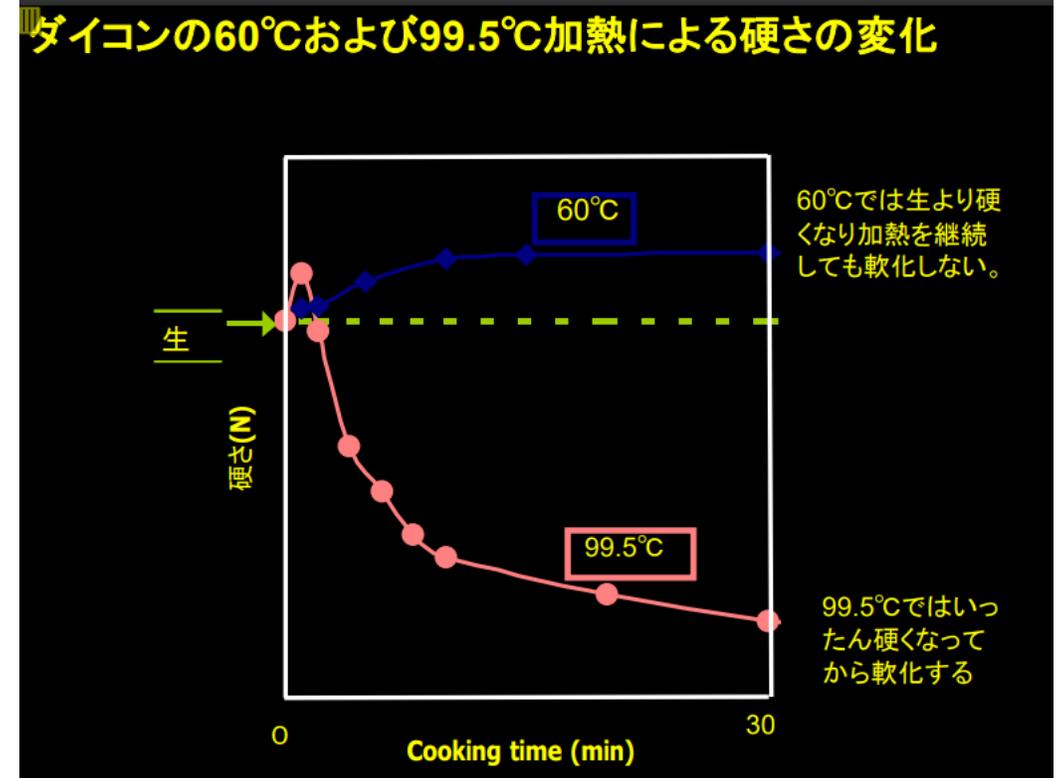
- ✓ 肉は「水」と「タンパク質」と「脂肪分」で構成される
- ✓ 「タンパク質」は「ミオシン」と「アクチン」と、筋としての「コラーゲン」で構成
- ✓ 「ミオシン」は加熱で変性させないと、ぐにぐにした生肉の食感が残って、おいしくない
- ✓ 「アクチン」は加熱で変性してしまうと、全体が縮み、肉汁を放出してしまい、おいしくなくなる
- ✓ つまり、ミオシンは変性させる必要があり、アクチンは変性させないようにするのが調理の正解
- ✓ 「ミオシン」は50℃から、「アクチン」は66℃から変性が始まる
- ✓ 「コラーゲン」は別格なので、とりあえず無視（少ない部位を選ぶ）
- ✓ よって、おいしさの追求だけなら、肉の調理温度は中心温度が55℃～60℃くらいで火が通った状態ということになる
- ✓ 一方、食中毒を防ぐには63℃で30分間以上、70℃で3分間以上、75℃で1分間以上が厚生労働省の安全基準
- ✓ **結論として、牛のしゃぶしゃぶのは「鍋の温度は80℃～85℃」にすれば、肉を入れて少し温度が下がることを加味して、一番おいしく食べられる、ということになる**



# さっきの9行にどれだけの科学的意味が含まれてるか

## 野菜の加熱について

- ✓ 野菜を加熱すると、軟化と同時に硬化が起こる
- ✓ それぞれ起こりやすい温度域が異なる
- ✓ 硬化は50-80°Cで起こり、特に60-70°Cで強く起こる
- ✓ 軟化は80°C以上で起こり、特に90°C以上で強く起こる
- ✓ よって、肉と野菜は、いっしょに調理するのは難しい
- ✓ 樋口氏はこれを1行で記載する
- ✓ 「野菜を上手に加熱するには95°C以上の温度が必要なのだ。あちらを立てればこちらが立たず」



# 複雑系の科学の極み

## ステーキの調理は、さらに複雑になる

- ✓ ステーキの焼き方の科学的な正解は「肉の表面に焦げ目がついて、中心温度が55℃～60℃くらいまで火が通った状態」ということになる
- ✓ 焦げ目が必要なのは、人が**メイラード反応**においしさを感じるから
- ✓ そしてソースが重要
- ✓ うまみの代表として、よく「イノシン酸」、「グルタミン酸」が挙げられる
- ✓ キノコに多く含まれる「グアニル酸」も有名
- ✓ これらのうまみは合わさることで、単なる足し算でなく相乗効果で、何倍にも感じられる複雑さを持つ
- ✓ ステーキのうまみの主な成分は、グルタミン酸とイノシン酸なので、2つの相互作用で深い味わいがうまれる
- ✓ なので、塩コショウだけでもおいしいし、さっぱりさせる酸味のあるソースや、グルタミン酸をさらに付け加えるためにしょうゆを足したり、いろいろ変化させる

