

森のはこ舟アートプロジェクト2014
森の食文化ワークショップ

森のレシピ



森のはこ舟
アートプロジェクト2014

[主催] 福島県 | 森のはこ舟アートプロジェクト実行委員会
[共催] 東京都 | 東京文化発信プロジェクト室(公益財団法人東京都歴史文化財団)
[協賛] 日本たばこ産業株式会社
[協力] 文化芸術による復興推進コンソーシアム

このプロジェクトは、森林環境税を活用しています。森林をみんなで守り育てよう。



森のはこ舟アートプロジェクト2014
森の食文化ワークショップ

森のレシピ

木村正晃 × 森のはこ舟アートプロジェクト実行委員会 西会津ワーキンググループ 制作

森のはこ舟アートプロジェクト2014について

森のはこ舟アートプロジェクト2014は、福島をフィールドにしたプロジェクト型のアート事業です。

2014年は、喜多方市、西会津町、三島町の各エリアに息づく森林文化を素材に、12人のアーティストがそれぞれの切り口でその魅力を共有するためのプロジェクトを実施しています。

「森林文化を教えてくれるエリアの森人たち」「森林文化の魅力を見出し、共有する場を創造するアーティスト」「森林文化を学び、創り出すプロジェクト参加者」。この3つの立場の人たちの協働により様々な成果が生み出されてきています。

美しい自然と人々が愛しみ育ててきた豊かな森林文化をテーマとしたこの新たなアートプロジェクトの展開により、福島の再生へとつながる未来への希望の発信とともに未来に向かう福島のイメージの創造を目指しています。

森の食文化ワークショップについて

西会津町は、面積の86%を山林が占め、数多くの集落が点在しています。ここでは、大昔からその土地に合った食材を生産し、その恵みから食文化を生みだし、人間と自然の関わり方のバランスがとれた生態系を維持してきました。しかしこの100年の間にそのバランスが崩れ、さらに高齢化と人口減少により、集落の存続自体が困難になってきています。この森の食文化ワークショップは、「創造性をもって」「楽しみながら」伝統的な食文化を学び、新たな視点で『料理する』という行為を考え、見つめ直していくことで、集落の暮らしに新たな価値観を創造していきたいという想いのもと、料理研究家/食の翻訳家である木村正晃さんとの協働により開催してきました。このレシピブックには、全3回に渡るワークショップを通じて生み出されたレシピが綴られています。在来の食材で、どこか懐かしいけど全く新しい、そして皿の上に森とのつながりを連想できるような料理の数々。その視点から、森と共存する楽しみを新たに生み出していこうする、我々の第一歩なのです。

アーティスト・プロフィール

木村正晃 MASAAKI KIMURA

1967年新潟県生まれ。料理研究家、新潟県初の野菜ソムリエ、フード&アグリフォトグラファー。日本大学農獣医学部卒。2007年、新潟在住の野菜ソムリエを組織した「にいがた野菜ソムリエコミュニティ」設立、代表就任。食料自給率1%アップ運動「Food Action Nippon (フードアクションニッポン)」応援団、新潟県新発田市「しばた食の循環応援団」新潟県村上市「うんめもん大使」、福島応援シェフ。イタリア料理「トラットリア アー・アッラ・ゼータ」の野菜ソムリエ活動後、多くのシェフとコラボレーション。最近では、食の翻訳家と称し、料理の味と色彩などの視覚的要素の関係性、素材と生産環境など、食する行為に含まれた情報を言葉や写真で伝える活動を行っている。

森のレシピ

森の食文化ワークショップ
から生まれたレシピ集

メニュー

vol.1

Edible Field Trip

森の野草をひとつかみ。摘み草と夏野菜で描くサラダ

vol.2

Cooking with texture & sound

食感と音でつくる森の美味しいレシピ

vol.3

Reinterpret the Recipe for Local Cuisine

郷土食のレシピを分解して、

新しい料理をつくるワークショップ

Edible Field Trip! ワークショップ開催日 2014.8.17 Sun.

森の野草をひとつかみ。 摘み草と夏野菜で描くサラダ

1. エディブルヤード・サラダ(摘み草と夏野菜で描くサラダ!)
2. 初めて食べるおむすび2種(ドライトマトのおにぎり/生ハムとルッコラのおにぎり)
3. こづゆ(西会津ver.)

普段何気なく決めていた食材を選ぶという行為——それは、森の中で採取する場合には、食べることに重要であった。

野山と畑を巡って季節の野草や畑の野菜を収穫し、自ら器にソースを自由に塗って、絵を描くようにサラダを盛りつけていくワークショップ。サラダを“描く”という行為により、食材を面材として見ることで、自らが何故そのカタチの食材を選んだかということや、食材の色と味との関係について考えながら、西会津の自然を皿の上に表現した。

「野菜の色と味のトーンには関係性がある。例えば、赤やオレンジなどの強くはっきりとした色の食材は、口にいった瞬間からはっきりとわかる強い味、白系の食材は口に入れてしばらくしてからじんわりと味の輪郭が見えてくる傾向がある。こう考えると、食材の色の組み合わせだけでも、味のバランスの良いレシピを組み立てる事が出来る。おいしい料理のレシピを良く観察してみると、メイン食材とは反対の色の食材が組みあわされていたり、同じ系統の濃い色の食材に薄い色の食材があわされたりしていることに気付く。多くの料理人がそれを意識しているかは定かではないが、おいしい料理というものは、このような組み立てになっている事が多い。

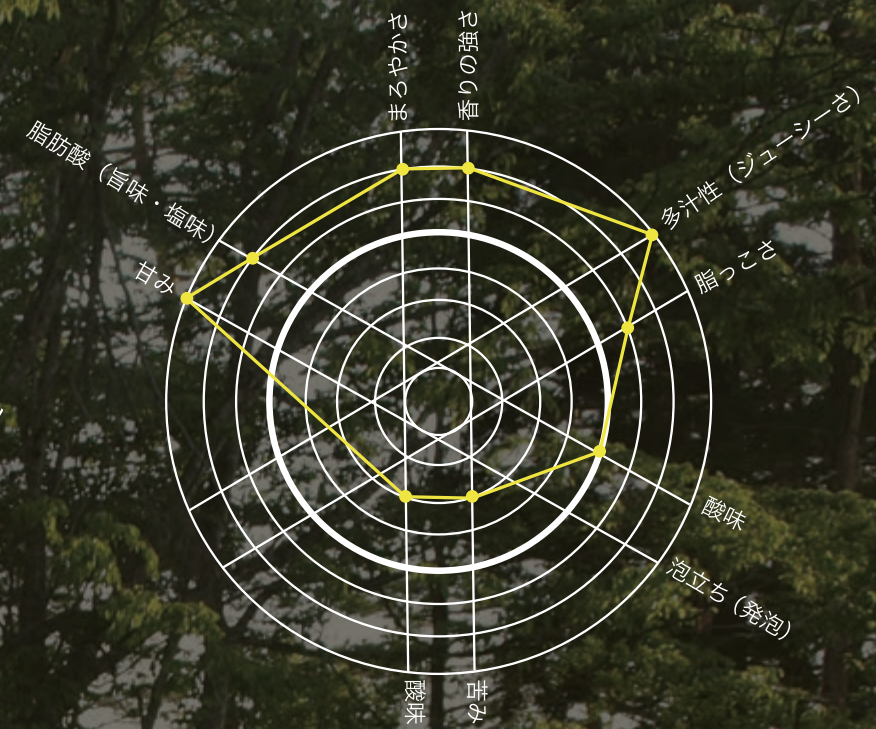
同様に、メインに使いたい食材について、味や風味などの性質を自分の感覚でいいので、分析してチャートに書き込み、これもまたそれとは反対の性質を持つ食材を組み合わせると、バランスよい組み合わせになる傾向が強い。

食材の性質をよく観察することで、最適な組み合わせを見つければ、おいしい料理に仕上げることができる。その土地の自然や食材の歴史、おいしく食べてもらうために食材を育てた生産者たちの情熱や関わり、拘り方がわかると、もはや食材にやたらと手をかけようなどとは夢にも思わなくなるんですよ。よく、素材を生かして料理をする、なんて言いますが、とんでもない。僕たちは、素材に、地球に生かされているんです。」



ワークショップの様子

トウモロコシ



ミニトマト



食材分析チャートの作例



野山からひとつかみサラダ

【材料】(1人分)

バジル 適量
イエローパプリカ 適量
オレンジパプリカ 適量
オリーブオイル 適量
アスパラガス
キュウリ
二十日大根
赤軸ほうれん草
摘み草した植物(食べられるもの)

塩 2つまみ
酢 適量

【つくりかた】

1. バジル、イエローパプリカ、オレンジパプリカをさっと茹で、バジルにはオリーブオイルを、イエローパプリカとオレンジパプリカにはオリーブオイルと塩、酢をそれぞれ加えて、ミキサーに掛ける。

2. お皿に1. のソースを描き、スライスした野菜、草花を盛り付ける。



いろいろな
野山からひとつかみサラダ



ドライトマトのおむすび

【材料】(2合分)

炊いたごはん 600g
ドライトマト 20g

【つくりかた】

1. ドライトマトを水に浸し戻す。
2. お米を炊く。
3. 1. の水気を軽くしぼり、2. のごはん混ぜる。



生ハムとルッコラのおむすび

【材料】(2合分)

炊いたごはん 600g
生ハム 4枚
ルッコラ 2株

【つくりかた】

1. 生ハムとルッコラをみじん切りにする。
2. お米を炊く。
3. 1. をごはん混ぜる。



こづゆ (西会津 ver.)

【材料】(4人分)

干し貝柱 2コ
黒きくらげ 8g
きくらげ 4枚
サトイモ 150g
ニンジン 100g
糸こんにゃく 100g
つと豆腐 30g
ちくわ 60g
しょうゆ 小さじ1
だし汁(煮干) 700ml
塩 少々
青菜 50g
おろしショウガ 適量

【つくりかた】

1. 干し貝柱はだし汁(煮干)の中に入れて戻し、身をほぐしておく。黒きくらげを戻しておく。
2. サトイモ、ニンジンは、厚さ5mm位のいちょう切り、糸こんにゃくは4cm位に切り、それぞれ下ゆでしておく。つと豆腐とちくわは、5mm程度の輪切りにする。
3. 貝柱の入っただし汁を火にかけ、サトイモ・ニンジン・糸こんにゃく・ちくわを入れて煮込み、調味する。つと豆腐を加える。
4. 椀に盛り、ゆでて2cm位の長さに切った青菜、おろしショウガをのせる。

Cooking with Texture and Sound!

ワークショップ開催日 2014.10.4 sat.

食感と音でつくる森の美味しいレシピ

1. 西会津産そばのニョッキ 秋味
2. 会津馬肉のロースト 瞬間薫製(松の葉で)
3. こづゆ・デ・ズッパ



この組み立てからできた料理

西会津産そばのニョッキ秋味

料理を組み立てる手順

- そのメインとなる食材のいけてる所を3つ、いけてない所を1つ挙げてください。
 - いけてる所(しつぽ)
 - ①(歯ごたえがしっかり) 見体的に?
 - ②(だしが出る)
 - ③(ローカロリー(栄養素))
 - いけてない所
 - ①(あっさりしすぎ)
 - 1.で挙げた事柄から連想し、反対の事柄を挙げてください。
 - いけてる所の反対または逆のこと
 - ①(歯ごたえがしつかり、シブシブ)
 - ②(だしはでない)
 - ③(ハイカロリー(栄養素))
 - いけてない所の反対または逆のこと
 - ①(素材の味は、抑えている)
 - 2.で挙げた事柄から連想し、それに当てはまる食材を見つけ出します。
 - 4.材料の割合を決めます。

| | | |
|-----|------|-----|
| きのこ | ニョッキ | 調味料 |
| 5 | 4 | 1 |
 - 5.味付けを決めます。バター、生クリーム、
 くり・りんご、
 シンジウリ、
 ハーブ、
 ねぎ、
 ねぎ、
 ねぎ
 - 6.上記で決めた事柄を盛り込んで、料理します。
- 栄養・栄養素は(料理)にしたい
 アレンジ効果 (材料) 新鮮な食材を食べたい
 ④ 自然に育ったものを食べる健康にいい

組み立て表と記入例

シャキシャキ、グニュグニュ、コリコリ——自分が感じた食材の食感や歯応えを擬音化して、その音と音の最適な組み合わせを見つけ出すことで森を感じるレシピを参加者自身が生み出すワークショップ。

ルール:

1. つくるのは西会津産そばのニョッキにからめるもの。
2. メイン食材の音や食感の特徴を記入する。ただし、メイン食材の良いと思う特徴を3つ、良くないと思う特徴を1つ記入する。
3. 上記と反対の特徴を記入する。
4. 3.で記入した特徴が連想される食材を選ぶ。
5. 材料の割合を5 : 4 : 1 (きのこ : ニョッキ : その他調味料・食材) に設定する。
6. 味付けを決める。

「食感・歯応えや音の組み合わせをもよく観察し、考慮する事で、それぞれの素材の特徴に“生かされた”料理を組み立てることができる。それ以上に、音や食感を意識すると、食材が育った環境や、そこにだだよう雰囲気、匂いまで想像できるようになるものだ。“食する”という行為は、人間が必ず毎日行うもの。皿の上になにが表現されているのか、それは我々の自然に対する考え方に大きく影響する。だから、四季の移ろいを正しく感じ、そこで使う食材の歴史を見せ、清く愉しく、正しい使い方を。そこに住む人々や僕たち料理に関わる人達が、自分の仕事をきちんとやり遂げる、成し遂げる、そこで生活するということはどういうことじゃないか。」

西会津産そばのニョッキ秋味

～ニョッキのクリームソース煮～

【材料】(1人分)
そばニョッキ 1人前
しいたけ 1/2本
生きくらげ 5枚
マコモダケ 1/2本
ニンニク 1片
生クリーム 適量
ブロッコリー 1個
枝豆 適量
栗 5つ
塩 少々

【作り方】
1. みじん切りしたニンニクを炒め、香りが出てきたら好きなキノコを加える。
2. 火が通ったら生クリームを入れ少し煮込む。
3. 塩で味付けし、ニョッキ・下茹でしたブロッコリー・栗・枝豆を加えてソースと和えたら器に盛る。

～サクサク・コリコリ・トマトソースニョッキ～

【材料】(1人分)
そばニョッキ 1人前
しいたけ 3本
マコモダケ 1/2本
レンコン 1/2個
生きくらげ 5枚
トマトソース
塩 少々

【つくりかた】
1. しいたけをフライパンで蒸し焼きにする。
2. マコモダケとレンコンを輪切りにして炒める。
3. 火が通ったら、軽く茹でた生きくらげを入れて一緒に炒める。
4. 蒸し焼きした椎茸、ニョッキ、トマトソースを加え、塩で味付けする。



そばニョッキのつくりかた

【材料】(作りやすい量)
じゃがいも 中3個(約300g)
そば粉 50g
強力粉 50g

【つくりかた】
1. じゃがいもの皮を剥き、4～6等分に切る。鍋にヒタヒタの水を入れ、じゃがいもを中火で茹でる。
2. じゃがいもに竹串が通るようになったら1.をボールへ入れ、マッシャーでつぶす。マッシャーがなければ、フォークで代用する。
3. 2.にそば粉と強力粉を加え、フォークで切るように混ぜる。粉っぽさがなくなったら、手で押し付けるようにまとめる。
4. 3.をラップに包み、冷蔵庫で約30分程度休ませる。
5. 休ませた生地を一口サイズに切り分け、軽く丸める。フォークを押し付けて模様を作る。
6. たっぷりのお湯に塩(分量外)を加え、ニョッキが浮いてくるまで茹でる。





会津馬肉のロースト 瞬間薫製（松の葉で）

【材料】

馬肉 ももブロック 500g
 黒こしょう粒 10粒
 ローリエ 3枚
 セロリ 1/2本
 タマネギ 1個
 にんじん 1本
 にんにく 1片
 塩水 8%
 松の葉 一皿分

【つくりかた】

1. 黒こしょうの粒10粒、ローリエ3枚、セロリ1/2本、タマネギ1個、にんじん1本、にんにく1片を薄切りにし、8%の塩水に入れる。そこにフォークなどでぶすぶす穴を開けた馬肉（脂身の少ない所）500gを、3日間冷蔵庫に入れて漬け込む。
2. ジップロックに馬肉を入れ、ストローで空気を吸い出して真空にし、炊飯器に入れて熱湯を完全にかぶる位注ぎ、炊飯器の保温（60～70度）のスイッチをオンにする。30分程保温状態にする。
3. フライパンに松の葉を惹き、その上に台をのせ、そこに馬肉を乗せ、ボウルなどでフタをし、火を点けて燻す様に瞬間薫製する。

こづゆ・デ・ズッパ

【材料】(4人分)

干し貝柱 2コ
 黒きくらげ 8g
 きくらげ 4枚
 だし汁(煮干) 500ml
 サトイモ 150g
 ニンジン 100g
 糸こんにゃく 100g
 つと豆腐 30g
 ちくわ 60g
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々
 トマトピューレ 200ml
 青菜 50g
 おろしショウガ 適量

【つくりかた】

1. 干し貝柱はだし汁(煮干)の中に入れて戻し、身をほぐしておく。黒きくらげを戻しておく。
2. サトイモ、ニンジン、厚さ5mm位のいちよう切り、糸こんにゃくは4cm位に切り、それぞれ下ゆでしておく。つと豆腐とちくわは、5mm程度の輪切りにする。
3. 貝柱の入っただし汁を火にかけ、トマトピューレを加えて、サトイモ・ニンジン・糸こんにゃく・ちくわを入れて煮込み、調味する。つと豆腐を加える。
4. 椀に盛り、ゆでて2cm位の長さに切った青菜、おろしショウガをのせる。



Reinterpret the Recipe for Local Cuisine

ワークショップ開催日 2014.11.15 sat.

郷土食のレシピを分解して、 新しい料理をつくるワークショップ

1. 畑からみんなでひとつかみサラダ
2. 西会津こづゆ 畑のお乳仕立て
3. にしん山椒漬けのピッツア
4. 西会津新そば 馬バラ肉のラグーソースで
5. 西会津新そば 辛味大根と柚子を添えて
6. 椎茸のガトーショコラ

「全三回のワークショップを通して、色・カタチ、音・食感をテーマにそれぞれ食材の見方、考え方を学んできたが、究極は、自然のまま、普通が一番だと思いはしないだろうか。身近にあるもの、そこにあるものを、普通に食べる。昔ながらの、おばあちゃんに教えてもらった料理を、しっかりとつくって食べる。そういう行為をキチンと考えてやるのが、大事なのではないだろうか。

最近、健康志向の料理やレシピが流行で、健康にいい、肌にいいというような広告に影響されて食材や料理を注文したりする人も多いと思うが、果たして、それは、自分だけが長生きしよう、健康になろう、というような考え方になっていないだろうか？自分も良くなるが、その食材が育つ環境も良くなる、そういう考え方が、そこにはあるだろうか。

極端な話かもしれないが、例えば、私は海の近くに生まれたので、多めに塩分をとっても大丈夫なのではないかと思っている。何が言いたいかというと、自分が生まれ育った環境から生まれたものが、自分の体にも良い、というような傾向があると思う。つまり、その土地にあった体、というものが、それはまさにその土地の生態系の循環の一部として設計された、もしくは順応していくような、自然の摂理なのだと思う。

我々はよく、地球を守る、という表現を使う。しかしその言葉は、地球に対して傲慢にも上から目線での表現であり、本来は、地球に守られている、ということをおぼえてはならないだろうか？このワークショップでも体験したように、食材の生産と調理、そして食するという行為が、地球の生態系の循環の一部であるということ、を、再認識する必要があると思う。

ただし、気をつけなければならないのは、無理をしすぎない、という事。例えば、地産地消のようなコンセプトは間違っていないと思うが、そこにこだわりすぎて、あまり美味しくない料理をつくっても、長続きはしないと思う。これだけ情報が溢れている時代の中で、様々な文化の、様々な料理を楽しむ、ということも、身近にある食材や郷土食を見直すという点でも、非常に重要な学びだと思う。肩の力を抜いて、身近にあるものを、美味しく食べよう、創造力を働かせて、楽しく料理していこう、新しい料理もつくってみよう、という態度の中から、型にはまることなく、とはいえ、もう一度、食材そのものをよく観察し、分析する。そして、一回一回の食事を、噛み締めながら、楽しむことが大事なのではないだろうか？」



「畑からみんなでひとつかみサラダ」

西会津では、ほとんどの農家が自給用の畑をつくっている。日本の伝統的な里山では、屋敷の周りの頻りに通える距離に畑が設けられているのが一般的であり、その景観や生態系を特徴とする土地利用の一つである。今回のワークショップでは、西会津の農家が普段から育てている野菜が作付けしてある畑に赴き、それぞれ好きな野菜を収穫し、また、その畑に以前植えていて自生したという辛み大根も収穫した。その後、調理室に移動し、収穫してきた野菜を適当な大きさにカットし、特大の亚克力板の上に豆乳のソースやエディブルフラワーとともに盛りつけていった。初雪が降る、という収穫には不向きな天候となったワークショップ開催日であったが、亚克力板の上には、まさに先ほど収穫してきた畑の風景のように、多様な野菜が散りばめられ、泡立てられたレモンソースが、畑に降り積もった雪のように盛りつけられていった。採れたての野菜がいかにか素晴らしいか、ということを感じながら、視覚的にも畑を感じるサラダを体験した。



畑からみんなでひとつかみサラダ

【材料】(作りやすい量)

野菜各種(5種程度)
にんにく 1片
アンチョビ 2尾
牛乳 100cc
豆腐 1/2丁
オリーブオイル 大さじ2
☆レモン果汁 40cc
☆水 60cc
☆レシチン 液体の1~1.5%量

【つくりかた】

1. 鍋に☆の材料を入れて、溶けるまで加熱した後(1分程度)、冷蔵庫で冷やす。
2. 鍋にオリーブオイルを温め、ニンニクとアンチョビを加えて香りがでるまで弱火で炒める。
3. 牛乳を加えてひと煮立ちさせ、豆腐を崩しながら加え軽く温め、火を止める。
4. 2. の粗熱が取れたら、ミキサーで攪拌する。
5. 器に彩りよく野菜を盛り付け、3. のソースを回しかける。
6. 1. でつくったソースを、エアーポンプで泡立て、サラダに盛りつける。



にしん山椒漬けのピッツア

【材料】(作りやすい量)

ピザ生地 1枚分
(餃子の皮を2枚重ね合わせても代用可)
ピザ用チーズ 大さじ2
にしん山椒漬け 1尾
オリーブオイル 適量

【つくりかた】

1. にしんの山頂漬けを細かく切る。
2. ピザ生地に1. とチーズをバランスよく乗せる。
3. 200度のオーブンで3分焼く。(お好みで調整してください。)

西会津こづゆ 畑のお乳仕立て

【材料】(作りやすい量)

人参 1/2本
ちくわ 1本
きくらげ 大さじ1
里芋 4個
糸こんにゃく 1/2袋
つと豆腐 1本
青菜 少々
醤油 大さじ2
ベビーホタテ 12個
だし汁 350cc
豆乳 150cc 塩 少々

【つくりかた】

1. 鍋にだし汁と剥いた里芋とベビーホタテを入れ、里芋が柔らかくなるまで煮る。
2. 人参は皮を剥いて薄いイチョウ切り、きくらげは水で戻し適当な大きさに切り、ちくわは3ミリの輪切り、糸こんにゃくは適当な長さに切り、つと豆腐は3ミリ薄さに切り、青菜は長さ2センチに切る。
3. 1.に2.の材料(青菜以外)をすべて入れて煮る。材料がすべて柔らかくなったら、豆乳を入れ、一煮立ちさせる。 4. 青菜を入れて醤油を入れ、味見をして塩で味を調える。





「料理は二つタイプがあると思う。

仏像のつくりかたを例えに料理を表現すると、日本の料理は、どちらかという一本の木を削りだしていき、彫刻タイプ。素材の良さを、余計なものを削ぎ落とすように、シンプルに引き出していく。反対に、西洋の料理は、粘土を少しずつ付け足していったカタチをつくる彫塑タイプだと思う——郷土食のレシピを分解して新しい料理をつくる、というテーマで、文字通りレシピを分解し全く新しい料理をつくってみたり、様々に試行錯誤していくと、伝統的な郷土食は、日本的料理法で食材の最適な組み合わせを考えていくと、やはり郷土食そのままのような料理が出来上がる。余計なものが削ぎ落とされて出来ているから、無理矢理に違う料理にしても、郷土食を冒すようなものになってしまう。だから、そうしないようなアレンジを心掛けていくと、洋風の料理法、すなわち、付け足していくような感覚で、新しいレシピというより、アレンジが生まれてくることが多い——今回、西会津産のそばを使って、洋風、和風の二種類の料理をつくったので、食べ比べながら観察して欲しい。

好みはそれぞれあると思うから、様々なレシピが生まれて来る。どれが絶対ということはない。重要なのは、近くにあるものを、様々な料理＝人間の思考力を使って、楽しく、美味しく食し、その体験から生まれる感謝の中から、自分が循環の一部にある、ということを考えることができること、このワークショップの目的は、そこにあるのだと考えている。」



西会津新そば 辛味大根と柚子を添えて

【材料】(2人分)

そば 120g
辛味大根 1本
柚子 1個
醤油 お好みで
オリーブオイル お好みで

【つくりかた】

1. 辛味大根をすりおろし、柚子は薄い輪切りにして、混ぜ合わせておく。
2. そばを茹で、冷水で冷やして器に盛る。
3. その上に1. を乗せ、お好みで醤油やオリーブオイルを回しかける。

西会津新そば 馬バラ肉のラグーソースで

【材料】(作りやすい量)

馬バラ肉 200g
玉ねぎ 1/2個
人参 1/2本
セロリ 1/4本
にんにく 1本
セリ 少々
トマトホール缶 1/2本
粉チーズ 少々
オリーブオイル 少々
ローリエ 1枚
塩 少々
コショウ 少々
そば 適量

【つくりかた】

1. 馬バラ肉はミンチにする。玉ねぎ、人参、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがでるまで炒める。玉ねぎ、人参、セロリを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
3. 馬バラ肉を入れて炒め、トマトホール缶と水100cc、ローリエを入れ、潰しながら15分ほど煮込む。
4. 味を見て、塩コショウで味を調える。
5. そばを茹で上げ、ソースと絡めて器に盛り付け、粉チーズ、オリーブオイル、刻んだセリを振りかける。





椎茸のガトーショコラ


【材料】
(21×16.5×3cmのバット1台分)

卵黄 3個分
グラニュー糖 30g
○チョコレート 80g
○無塩バター 50g
生クリーム 40ml
☆ココアパウダー 40g
☆薄力粉 20g
卵白 3個分
乾燥椎茸(細かく砕いた物) 10g
粉砂糖 適量

【つくりかた】

1. ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器でよくすり混ぜる。溶かした○印を混ぜ合わせ、温めた生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。さらにふるいにかけて☆印を加え、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
2. 別のボウルに卵白を泡立て、ツノが立ったらグラニュー糖を2回に分けて加え、再びツノが立つまで泡立てる。
3. 2.を1.のボウルに3回に分けて加え、細かく砕いた乾燥椎茸も加え、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
4. バッドに流し入れ、底をたたいて空気を抜く。180度のオーブンで10分焼き、160度に下げて20分焼く。バッドから外して冷まし、粗熱がとれたらバッドに戻して冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
5. 仕上げの粉砂糖を茶漉しでふり、食べやすく切って器に盛る。





「その土地の自然や食材の歴史、おいしく食べてもらうために食材を育てた生産者たちの情熱や関わり、こだわり方がわかると、もはや食材にやたらと手をかけようなどとは夢にも思わなくなる。つまり自然であろうと、人の手であろうと、それを産み出してくれたものにつながっていると感じられることが大切なんだ。料理を作り続けて、四季の移ろいを正しく感じ、そこで使う食材の歴史を見せ、清く愉しく、正しい使い方をする。そこに住む人々や僕たち料理に関わる人達が、自分の仕事をきちんとやり遂げる、成し遂げる、そこで生活するということはそういうことじゃないかな。そのつながりや循環なしでは、何も意味をなさない。無意味である。」

木村正晃

森のはこ舟アートプロジェクト2014 西会津エリア・プログラム
「森の食文化ワークショップ」から生まれたレシピ集

森のレシピ

監修：木村正晃

編集：矢部佳宏
表紙デザイン：小堀晴野
デザイン：矢部佳宏
写真：木村正晃／小堀晴野／矢部佳宏／横山萌美／蒲生庄平

制作：森のはこ舟アートプロジェクト実行委員会 西会津ワーキンググループ
(事務局 株式会社西会津町振興公社総務企画室内 TEL 0241-45-2025)

発行：2014年12月

©森のはこ舟アートプロジェクト実行委員会、2014

森のはこ舟アートプロジェクト2014

[主催] 福島県|森のはこ舟アートプロジェクト実行委員会

[共催] 東京都|東京文化発信プロジェクト室(公益財団法人東京都歴史文化財団)

[協賛] 日本たばこ産業株式会社

[協力] 文化芸術による復興推進コンソーシアム

このプロジェクトは、森林環境税を活用しています。森林をみんなで守り育てよう。