



キャベツの蒸らし炒め



■料理家 辰巳芳子さん

辰巳芳子さん。御年（おんとし）91歳。今も元気な現役の料理家です。母で料理研究家の辰巳浜子さんから手ほどきを受け、この道に入りました。

食を原点にした社会運動家でもあります。自給率拡大を目指し、子どもたちに国産大豆を植えてもらう「大豆100粒運動」、スープ教室を通じた介護や命の大切さへの言及、食の安全への発言……。辰巳さんの凜（りん）とした中にも温かみのある文章のファンも多く、書物は40冊を超えます。

料理家として長いキャリアの中で、様々な食材の扱い、調理法を提案してきました。その集大成のひとつが1996、7年度、朝日新聞に連載した「旬を味わう」で

した。自ら筆をとった連載は、文章とともに読者に好評でした。

連載でよく登場したのが、西洋料理の手法、蒸らし炒めです。当時、辰巳さんは、けんちん汁を取り上げた記事で、こう書いています。

従来の根菜けんちんの炒め方は、油がなじめば、すぐ水分を差します。この炒め方ではごった煮をまぬがれがたい。蒸らし炒めは、少量の油で、素材の水分をもう一つの力として頼り、弱火でなべぶたを用い、素材がほとんど軟らかくなるまで、蒸らし炒めます。

蒸らし炒めすることで、野菜のそれぞれのうまみを引き出すことができます。

今回はキャベツの蒸らし炒め。弱火の火加減を守れば、難しくはありません。ベーコンを湯引くのは、燻製（くんせい）独特のくさみを除くため。仕上げの酢はキャベツくささをおさめるためなので少量で。地味な副菜ですが多めに作っても、あっという間になくなる、また作りたくなる味です。

辰巳さん宅に伺うと、一通の手紙を見せてくれました。この料理を作った小学生の男の子の感想文でした。「キャベツがちいさくちぎれないようにむくのがむずかしかったです。でも、とてもおいしくできたと思います。またべつの料理を作って食べたいです 小須田健太」。

「こういう経験が繰り返されて、蓄積されていくのですねえ」。辰巳さんは目を細めて、こうつぶやきました。（構成・浅野真）

【作ってみたら】 辰巳さんとの出会いは25年前。私は辰巳さんの連載、「旬を味わう」の担当記者でした。そのときも「蒸らし炒め」という手法を辰巳さんは頻繁に使いました。「『蒸らし炒め』は和風が学ぶべき技法の一つです」とも書いています。

今回、久しぶりに蒸らし炒めをしてみました。鍋にふたをして、弱火でゆっくり、じっくり。時々、ふたをあけて様子を見ます。キャベツがじんわりと汗をかき、次にふたをあけると、キャベツはしんなり。キャベツのうまみがきゅっとなるような感覚です。

キャベツの甘みにベーコンの塩気。あとを引くおいしさ。これから涼しくなる季節。朝食にこんな一品があるとうれしいですね。忙しい朝でも、時々、鍋中をのぞけばいいんですから。



■材料と作り方

《作りやすい分量》キャベツ1キロ見当、ベーコン3、4枚（3ミリ厚さ）、タマネギ100グラム、ニンニク1片、ロリエ1枚、オリーブ油大さじ3、酢大さじ1～1.5、塩、コショウ各適量

①キャベツは1枚ずつはがす。葉の芯は切り取る。葉はごく大きくざく切りに。芯は1本ずつ薄い斜め切りにし、別にしておく。

②ベーコンはいぶされたまわりの部分を切り取り、湯引く。鍋にオリーブ油少々（分量外）を入れ、弱火でベーコンを焼く。ベーコンを取り出し、鍋に残った脂は捨てる。

③②の鍋に、分量のオリーブ油を入れ、薄切りにしたタマネギとニンニク、ロリエを入れる。鍋ふたをして、火力を落とし、刺激臭がなくなるまで蒸らし炒めする。途中でキャベツの芯も加える。

④さらにキャベツの葉を入れる。外葉から入れ、塩を振る。五分通り火が通ったら、鍋中を混ぜ合わせ、ここに残りの葉を重ねて入れ、塩を振る。

⑤ベーコンを戻し入れる。鍋ふたをして、そのまま弱火で蒸らし炒めを続ける。

⑥後から入れた葉に五分通り火が通ったら天地返しをする。塩、コショウをして味を調える。全体が十分やわらかくなったら、酢をふりかける。

