



プロの技を学ぶ、 FCAJ会員体験記

レストランの厨房、アトリエやオフィス、商品の売り場等、食に関連のある現場で活躍するプロの方たちより直伝で、FCAJ 会員がその技を学びます。

体験会員：上條 佳典氏

埼玉県在住。日本食研株式会社東京支店にて、マネージャーとして主に外食チェーンや量販店への商品企画・メニュー提案を担当している。当協会 1 級（商品開発）取得。



「天ぷら」

1924（大正13）年に新宿・角筈で創業し、現在は全国各地に39軒のレストラン・惣菜店を展開する天ぷら専門チェーンの「新宿つな八」。今回は、系列店の中でも最高級の天ぷらとサービスを提供している「つのはず庵」の下斗米良資氏に教わりました。体験者は、日本食研株式会社に勤める上條佳典氏です。

「当社では天ぷらや関連商品も取り扱っていて、外食チェーンや量販店にメニュー提案をする時の参考として、職人の揚げ方を学びたいと思って応募しました」

製作したのは、人気のある海老の天ぷらや変わり揚げなど。変わり揚げは、ハマグリ^{しもとまいりょうすけ}の身とシタケを殻にのせ、殻ごと衣をつけた天ぷらです。複数の素材を組み合わせたオリジナリティのある変わり揚げが、近年多くの天ぷら屋で作られるようになりましたが、同店では40年ほど前に2代目がさまざまなメニューを考案しました。この他にもカキを詰めたピーマン、ノリで巻いたウニ、アイスクリームなどのバリエーションがあります。

まずは魚介の扱いを教わりました。海老はまっすぐ美しく揚げるために、細かな処理が必要になります。生きたままだと殻がむきづらいため、上條さんは苦戦しました。

「いったん氷で締めるとむきやすくなりますよ。尾は水分が残ります

く、揚げると油が跳ねやすいので、先端は切り落としましょう」と下斗米氏。素材の下処理が終わったら、揚げると作業です。つな八の衣はあらかじめ配合が決まっていますが、職人によって分量を微調整して好みの仕上がりにするそうです。また、関東では主に胡麻油で揚げ、風味を濃くし、関西では白絞油やサラダオイルなどをベースにしたブレンドで、あっさりした仕上がりにしています。同店では焙煎した胡麻油に太白胡麻油を加えたものを使用。温度は180℃程度が適温です。

「水分が多い魚介は薄力粉をまぶしてから衣をつけますが、断面がきれいになるよう、薄力粉は薄くつけます。また、油に入れた直後に食材が鍋底に当たってしまうことがあるので、盛りつける時に上にする面を上にして揚げるとよいですよ。油の表面から素材の一部が出る場合は、しばらく揚げてからひっくり返しましょう」（下斗米氏）

揚げている最中、こまめに揚げ玉を取り除くことも、美味しく揚げるコツとのこと。揚げたてを早速試食しました。

「衣をつけすぎてしまい、あまりきれいな見た目になりませんでしたね。変わり揚げは初めて食べましたが、とても美味しくて感動したので、また自分で作ってみます」（上條氏）

この他、穴子^{しほ}の下処理を見学し、フキノトウやレンコンの揚げ方も教えていただきました。

■天ぶらの作業工程

変わり揚げと巻き海老、フキノトウ、レンコンの天ぶらを作りました。

- ①ハマグリと殻のすき間に包丁を入れる (a)。殻の内側に沿わせる感覚で刃先を斜めにし、奥にある貝柱を切り離す。殻を開けて身を取り出す。水が溜まりやすい赤い部分に包丁目を入れる (b)。ヒモをはずし、身を半分切る (c)。
- ②巻き海老は頭を持ち、関節部分をひねりながらはずす (d)。背わたがついてくるので一緒に取る。足のつけ根に1節ずつ指を入れるようにして片側の殻をむき、3節分までむいたら反対の片面の殻もむく (e)。残りの殻を同じ要領でむく。足は取っておく。尾の先端は包丁で切り落とす。足側に斜めに包丁目を入れる (f)。
- ③天ぶらの衣を作る。冷水1ℓ、全卵1個、薄力粉600gを泡立て器で混ぜ合わせる (g)。
- ④太白胡麻油を加えた胡麻油を熱する。菜箸で衣を落とし、油の深さの中間程度まで落ちて上がってきたら、適温の180℃程度の目安 (h)。
- ⑤①の殻にシイタケのスライスを敷き、身を2個分のせる (i)。手で全体に薄力粉をつけ、③にさっと浸して衣をつける。殻から具がはずれやすいので、なるべく触れずに揚げる (j)。泡や音が小さくなってきたら揚げ上がりの目安。醤油と日本酒を合わせたタレをかける。
- ⑥②の巻き海老の包丁目を入れた部分を指で押すようにしてまっすぐに伸ばす (k)。尾を持って薄力粉、③の順につけ (l)、身を垂らすようにして④に入れ、揚げる。②の足は薄力粉をつけて揚げる。
- ⑦レンコンは1cm厚の輪切り、フキノトウは汚れた葉を取り、衣をつけて揚げる。



完成品



歌舞伎町や西新宿、新宿3丁目界隈が昔は角筈という町名だった。つのはず庵は7階建てのビルで、さまざまなタイプの客席を設けており、その数計130席。場所柄、外国人のお客が多い。



海老と穴子は厨房にある生け簀から取り出して調理。海老は時期によって種類が変わり、穴子は1尾丸ごと揚げるのに適している50gのサイズを業者に指定している。



天つゆと共に海水塩、ワサビ塩、ゆかり塩、おぼろ昆布塩の4種を提供。具材との組み合わせは特に指定せず、好みでつけていただく。



講師：下斗米 良資氏

1978年東京都生まれ。2005年、株式会社網八に入社。「新宿つな八 つのはず庵」の調理主任を務める。

新宿つな八 つのはず庵

東京都新宿区新宿3-28-4

☎ 03(3358)2788

<http://www.tunahachi.co.jp>

体験者募集！

FCAJ会員だけの特別企画。経験の有無に関わらず、興味のあるテーマにまずはトライしてみましょう！ご希望の方は事務局までご連絡ください。希望者が多い場合は抽選により決めさせていただきます。体験の日時は、講師側と希望会員両者の都合により設定します。なお、体験講座の費用は無料です。交通費は実費でお支払います。

【体験テーマ】

POP広告

商品の魅力を最大限にアピールして売り上げアップにつなげる。効果的なPOP広告の書き方を教えていただく。
※ 取材日がすでに決定しています。ご注意ください。

【講師】

さとだて ゆめこさん

<https://yumekosatodate.jimdo.com>

【受講場所】

東京都内（予定）

【体験日】 7月30日

【応募メ切】 5月31日