



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 2 月 24 日(月)

発行 館長 加藤 智一

茶色いおかず



子どもの頃は、祖母や母が作る、茶色いおかずがあまり好きではありませんでした。その茶色いおかずの代表選手が「切干大根の煮物」。それがなぜだか、40代頃から妙に食べたくなって、スーパーの総菜売り場で見つけては、晩酌のお供に食するようになりました。今思えば、値段の割に手間のかかる食材で、何も知らない若僧が贅沢な事を言ったら罰が当たる、凄い食材（切干大根）だったのです。

ここで簡単に、「切干大根の煮物」の作り方をご説明いたしましょう。まず、切り干し大根はさっと洗ってから、15～20分ほどかけて水戻しします（この時戻し汁は捨ててはいけません）。戻している間に、にんじんは4～5cm長さの少し太めのせん切り、油あげは細めの短冊に切ります。その後、切り干し大根がしっかり戻ったら、手でギュッと水気をしぼります。はじめに切干大根を炒めるので、しっかり水をしぼっておくことが大切です。次に、鍋に油小さじ1/2を入れて中火で熱し、にんじんと切干大根を入れて箸でほぐしながら炒めます。初めに炒めるのは1分くらいで十分です。にんじんと一緒に炒めることで、風味もよくなるので乾物臭も抑えられます。続けて、鍋に切干大根の戻し汁200mlと調味料（醤油大さじ1、みりん大さじ1/2）、油あげをすべて加えます。戻し汁は甘いので砂糖は入れません。軽く混ぜ合わせ、沸いたら弱火にして落とし蓋をして10～12分煮ます。10分経ったら、落とし蓋を取って箸で混ぜ合わせます。鍋底一面にうっすら煮汁が残っているくらいでちょうど良い味加減になります。

切干大根はその名の通り、大根を切って天日干したものです。乾燥した寒風に晒すことで成分がギュッと凝縮され、歯や骨を強くするカルシウムは通常の15倍。毎月の生理で貧血を起こしてしまいやすい女性に嬉しい鉄分はなんと元の32倍。糖質からエネルギーを生成するために必要なビタミンB1は10倍。レバーなどに多く含まれ、口内炎・皮膚炎などを予防してくれるビタミンB2も約10倍に増加。さ

らに便秘に悩むことが多い女性にぴったりの食物繊維も多く含まれており、糖分も増して甘くおいしくなるのだそうです。

ここで私、気付きました。なぜ切干大根は茶色いのか。そうか!?!メイラード反応です。メイラード反応は、還元糖とアミノ化合物が加熱によって化学反応を起こし、メラノイジンと呼ばれる褐色物質を生み出す反応のことで、褐変反応とも呼ばれます。肉を焼くと茶色に変わるのもメイラード反応です。パンの皮、焼いた肉、コーヒー豆など、本来は糖分の少ない食品を加熱したときの色や風味を出すのがメイラード反応であり、非常に複雑な化学反応です。1910年ごろに、ルイ・カミーユ・メイラードというフランス人医師が発見したところから命名されたそうです。「そうか!! だから戻し汁は甘いのか!!」。謎が解けたところで、今夜の晩酌は、成城石井で購入した「数の子チーズ」を赤ワインで。煮物に日本酒じゃないんかい!!!!!!

「マリアージュ」

料理とワインを合わせることを「マリアージュ（結婚）」と呼びます。人間の結婚は、個人の価値観で決まることがほとんどで「絶対ルール」はありません。料理とワインの組み合わせもそれと同じです。自分の好みで、生魚に赤ワイン、キャビアに甘口ワインを合わせたってかまわないのです。そこで、AIが答えた「自身でマリアージュを楽しむ際のポイント」

- ・飲み物と食材の風味を合わせる
- ・飲み物と食材の色を合わせる
- ・飲み物と食材の産地を合わせる

ただし、万人受けする組み合わせのルールがいくつかあります。私には無縁の世界ではありますが、ホームパーティーなんかを開くときや接待会食をするときになどには、マリアージュの基本を知っておくと、同席した人にもきっと喜んでもらえるでしょう。

AIに尋ねた「マリアージュの基本」

- ・原則は、「重たい」か「軽い」か
- ・動物性の脂は渋みでさっぱりさせる
- ・魚介類の磯の香りには、酸味が合う
- ・塩味が強い食材は、甘口ワインで
- ・料理とワインの「格」を合わせる?
- ・地方料理には、地方のワインを合わせる

いかがでしょうか。役に立ちましたでしょうか。