



こんな低たんぱく食を待っていた

第三回 低たんぱくメニューへの挑戦

～熟成と香りを活用 - 味覚のマジック～

藤木徳彦

オーベルジュ・エスポワール

低たんぱく食のはじめ

いざ、低たんぱくフレンチを作ろうとしたときの最初の壁は、パンづくりでした。食事とともに楽しんでいただくパンなので、普段は長野県産の強力粉「ユメアサヒ」をベースに、塩と水だけを加えたシンプルなパンがメインで、朝食用にはフルーツや野菜、紅茶などを混ぜたパンも作ります。ご存じのようにパンはたんぱく質含有量が高いため、まずは低たんぱく米粉ミックスを導入しようと考えました。土地らしさを出すため、従来使っているパン用強力粉を少量ブレンドしましたが、おいしく焼きあがりませんでした。食感はボソボソで硬く、旨味も感じません。パンの弾力はたんぱく質が変化したグルテンに由来しますし、旨味もたんぱく質が鍵となりますから、普段通りに作るの難しいと実感しました。

バケットを作るとき最も重要とされているのは低温で長時間発酵させることです。小麦粉、水、塩だけで作るシンプルな配合なので、小麦粉に含まれるたんぱく質を上手にうま味成分に変化させることが、おいしさを引き出すポイントになります。そのために添加する酵母を工夫したり、小麦粉の種類を吟味したりする

のですが、小麦粉をほとんど使わない低たんぱくパンのレシピでは、旨味の形成が難しいのです。ただ、まったく小麦粉が入っていない訳ではないので、その少量のたんぱく質を最大限利用する方法として、バケットと同じように低温で長時間醗酵させることで旨味を引き出せないかと考えました。発酵させている途中に数回中の空気を抜く作業を行うと、粘りを作るグルテンがより強くなり、ふんわりとした食感になるので、これも何度か行いました。その結果、ある程度食感の良いパンになりましたが、香りはありません。風味を補うために少量のバターと長野県産小麦のフスマ（表皮の部分）を混ぜたら、普段提供しているような味わいにだいぶ近づきました。ただ、35gの生地で作るパン1個当たりのたんぱく質量は1.39gと高めなので、今後もまだ改良していきたいと考えています。香りがおいしさに作用することを実感しました。

香りが重要になるお料理はほかにもあります。私の店のある蓼科は冬にはマイナス15～20度と非常に寒くなり、保存食である燻製を作ることができます。伝統的な燻製は肉を塩漬けて余計な水分を抜き、寒風



- パン焼き釜**：庭にあるパンを焼く釜。薪を焚いて焼くとさらに風味のあるパンになる
- パン用小麦**：長野県が開発したパン用小麦「ユメアサヒ」。地元産の食材でパンを焼けるのは幸せなこと
- パン集合**：朝食用のパンやランチ・ディナーコースで楽しんでいただくパンなど10種類ほどのパンを焼いている。種類によって厨房のオーブンで焼くものと、庭のパン焼き釜で焼くものを分けている



低たんぱくのプチパン



燻製盛り合わせ：信州サーモン、長野県産の鶏肉と牡蠣の燻製は低たんぱくのコースメニューにも登場する



いのしし生ハム：冬場の寒さを利用して、骨付き猪の生ハムを作る。蓼科は湿度が低いので、中までしっかり乾燥し、本来の保存食である燻製ができる

にさらして1カ月半ほど乾燥させます。水分が抜けるとともに肉のたんぱく質がうま味成分のアミノ酸に変化していきます。最後に長期保存できるように低温の煙で1週間ほど燻します。おがくずを固めて作るスモークウッドに火をつけ、お線香のようにゆっくりと煙を出して燻すのですが、桜やリンゴ、クルミ、ヒッコリーなどがあり、それぞれに違った香りが楽しめます。燻製は肉の香りと旨味、煙の香りが一体となった食材です。そのまま食べることはもちろん、調味料代わりに使うと、塩での調味と違い、柔らかな塩分と豊かな風味を添加することができます。

低たんぱくのメニューとして、カキ、鶏モモ肉、信州サーモンの燻製の盛り合わせを提供しています。通常の燻製より塩分を少なくして、短時間で作るものですが、口の中に広がる豊かな香りと濃縮された旨味があり、少量でも満足感があります。

気候風土と地域伝統の知恵に助けられ

夏には近くの高原で甘みの強いおいしいトウモロコシが取れます。トウモロコシはカリウム値が高いので

低たんぱく食では敬遠されがちですが、せっかく信州に来ていただいたなら、どうにか旬のトウモロコシを味わってほしいと考えました。シンプルに旨味が伝わるポタージュにしたいと思いましたが、カリウムの量を考えると少量しか使えません。スープのベースだけではトウモロコシのコクが十分に出不せないため、トウモロコシの表面を炙って香ばしい焼トウモロコシにして、数粒浮かべることで、夏らしい香りを楽しんでいただくことにしました。また、一度にたくさん作ると不思議と一人あたりの塩分が少なくても旨味を感じ

じます。レストランだからできる工夫で、数値のクリアと旨味を両立させる努力をしています。

蓼科は寒暖の差が激しく、ほとんどの野菜がうま味や甘みの凝縮した格別な味わいになります。ただ、真冬は寒いため、11月を最後にほとんど何も採れなくなります。晩秋に収穫した野菜を保存して、春が来るまで少しずつ食べるのが昔からの習慣です。保存には「室(むろ)」と呼ばれる地下室や土蔵、畑の土の中などを利用します。土に保存することを地元では「活ける」と言い、ダイコンやニンジンなどは葉を東に向けて少しだけ出しておきます。越冬させたジャガイモを初めて食べたとき、その甘さとおいしさに驚きました。

収穫時に比べると表面にシワが寄り、見た目は劣りますが、寒さででんぷんが糖化するため、甘みが増すのです。甘味や旨味が凝縮した越冬野菜は、余計な調味料なしでもとてもおいしいものです。高原野菜や越冬野菜、寒さを利用した燻製作りなど、この地域の風土と知恵から生まれた食材が、私が低たんぱく食に取り組むことを後押ししてくれました。

オーベルジュ エスポワール
<http://www.auberge-espoir.com/>