

うまいビフテキに通じるフランスパンの重層構造

ビフテキの上手な焼き方のポイントとして、強火で肉の表面をさっと焼き固めてしまうこと。それをできるだけ手早くやるように多くの料理書が教えている。

その理由は、肉の表面に強い熱を加えてすばやくタンパク質を固まらせ、肉のうまみの本質である「肉汁」をできるだけ外にこぼさないようにするためだが、これを焼き上がった状態でいえば、肉の表面はかりつとした感じになっているのに、内部はまだ生焼けに近い状態という「重層構造」になっている。

——としても、なぜこうした焼き方のビフテキがおいしいのか？については、たいていの料理書は「こうしてすばやく肉の表面が固まるように焼くと、肉のエキスが外にこぼれないで、おいしいビフテキがで上がる」ということで終わっていて、いまひとつ説得力に欠けるようなのである。ところが萩原葉さんというフランス留学経験のある女性が、いたくこの点にこだわって、目をこらしてフランス人の「食の現実」をみつめてみたところ、これぞ「フランスパンの原理」とみごとに共通するものであることを発見した。

つまり、フランスパンは外側がかりつと固く、まさに皮といった感じだが、内部は反

ミート de meet

ハム・ソーセージの調理のポイント

ハム・ソーセージはそのままくに食べられることを目的として製造された食品です。あまり手を加えず、素材の持ち味を損ねない調理法が適しています。また、煮込んだり焼くのに適したものもあります。食肉加工品には、もともと塩分が含まれており、製品によって違いがあるので、パッケージの表示などで確認し、調味料は控えるようにしましょう。

対に、いかにもパンそのものといった肌合い。それらが口の中でふんわり、かりかりと微妙にまざりあうところにフランスパン独特の味わいがある。これは食にこだわるフランス人ならではの「感性」である。萩原さんは、この「ふんわり」と「かりかり」がみごとに手をつないだ例として、これもフランスならではの「焼きチーズケーキ」に目を付けた。

つまり、このケーキは、四層のシマ状になっていて、いちばん底が固いビスケット、ないしはタルトの生地。その上にイチゴ又はフランボワーズで作った赤紫のジャム。その上がふわーっとした白クリーム。そして一番上がごく薄い黄色の皮といった四層構造で、これを縦、横、表、裏とひっくり返したり、くずしたりして口に運べば、口中えもいわれぬ味のオーケストラが奏でられるというわけである。この原理をビフテキに応用すると、やはり外側はかりつとした感じに焼く。が、そのため中まで肉が固まっではいけないし、内部は生焼けに近い状態で残す——というのが「秘技」となってくる。