

# 料理的秘訣



[料理的秘訣\\_下载链接1](#)

著者:辻嘉一

出版者:遠足-木馬文化

出版时间:2013-6-26

装帧:平装

isbn:9789865967864

如何挑選材料、控制火候、控制手勁、調味

米其林2星懷石料理老店「辻留」的第二代主人，將以簡單明瞭的方式，告訴我們料理的秘訣。

本書內容包含鹹煮沙丁魚、滑蛋牛肉、茶碗蒸、芝麻豆腐等，是一本家常日本料理的指南書。

．過度調味的練海膽，哪裡比得上生海膽的真味？

據說江戶時期，越前(註解1)的練海膽與尾張(註解2)的海參腸、肥前(註解3)的烏魚子並稱為「天下三珍」，還曾上過將軍家的餐桌。不過，若要嚴格地評價海膽的滋味，比起調味過剩的練海膽，只有清淡鹽味的泥海膽更為美味；而三陸(註解4)的蒸烤海膽，又更能品嚐到海膽的真味。然而比起任何加工品，剛從殼中取出的生海膽，其香氣才是無可比擬的。

近年來由於運輸業發達的關係，在京都的壽司店裡，也可以嚐到新鮮的生海膽；不論多小的居酒屋，在剛坐下時端出的小菜中，也都能看到生海膽的影子。

購買生海膽時，請格外注意鮮度。一般市售的生海膽都是已經從殼中取出，裝在盒子裡的狀態，因此請仔細觀察，避免購買已經糊成一團，無法一一分辨的海膽。每個海膽都保持完整形狀的，才是新鮮的海膽。

將生海膽填入蛤蜊殼中，撒上鹽，放入烤箱烤。當水份蒸發，表面微焦時，便可先在盤中鋪上松葉，再將整個貝殼放在松葉上，趁熱享用。亦可放涼後，將海膽從貝殼中取出，用菜刀劃出切口，再與其他料理一起裝盤。

烤海膽的美味與否，關鍵就在於鹽的多寡。若要趁熱品嚐，則不可放太多鹽；若要放涼之後再食用，則必須多放一些鹽才美味。想要學會如何拿捏鹽的份量，最好的方法，就是將鹽量分成三種階段來試作，並親自用舌尖來品嚐。若老是使用「鹽一小匙半」這種教條式的調味方法，那麼應該一輩子都無法學會調整鹽分吧。

．如何品嚐松茸，才是真正的行家？

土瓶蒸是品嚐松茸的傳統料理之一。

準備比平常的湯品味道稍重的高湯，將松茸與幼雞、花蝦、海鰻魚雜中的一項一同放入土瓶，注入高湯後放置爐上加熱，待沸騰後即可連土瓶一起端給客人。

食用時先滴入數滴香橙汁或酢橘汁。如幼雞或海鰻等味道清淡的食材，正是最理想的搭配，若是加入銀杏、鴨兒芹等各種食材，反而像是邪門歪道。

將松茸做為湯料時，最相稱的應是豆腐。將日本蕪菁、菠菜等蔬菜汆燙至軟後搭配在一旁也很適合，不過若放入太多青菜，松茸的味道就會變淡。青菜應作為點綴即可。

松茸的甘甜美味就藏匿在清淡的味道之中，淡薄到一不小心就會錯過。故與味道較重的食材搭配時，必須格外注意份量的比例。

用於壽喜燒等重口味的料理時，只要燙熟就可立刻食用，不應讓濃厚的味道滲入松茸之中。

我推薦火烤鹽燒的料理方式——將雞里肌肉與松茸切成一口大小，交互刺於竹籤或釣樟

上，撒上少許鹽直接用火烤，再趁熱滴上香橙汁或酢橘或酢橘汁享用。

． 蛋豆腐的溫度，是最大的學問所在？

蛋豆腐可淋上加入醬油調味後的八方汁(註解5)，再以香橙醬或山椒嫩葉點綴；亦可做為湯料享用。

這兩種食用方法，在溫度上為冷與熱的兩種極端。在淋上八方汁享用時，無論夏季或冬季，都應該將八方汁和蛋豆腐一同置入冰箱冷藏。口感愈是滑順的料理，冰涼的溫度就愈能凸顯其美味。冬季可冷藏至約十五、六度，夏季則冰鎮至五、六度再享用。

當作湯料時，一般都是先盛入碗中，再加入熱湯，但若用這種方式當作湯品享用時，蛋豆腐的外側雖是熱的，但愈靠中間就愈不夠熱，即便有著出眾的調味，在溫度上也與真正的美味相距甚遠。溫度在美味中所佔的比例非常大，因此在做為湯料時，務必先放進清湯的鍋中，在沸騰前取出，盛入碗裡。即使清湯有點冷了，只要蛋豆腐的中央還是熱的，便仍然美味。淋上勾芡後的醬汁食用時，蛋豆腐更是非得熱騰騰的不可。

簡而言之，請各位務必記得：冷食的時候，就要夠冰涼；熱食的時候，就要夠燙。溫溫的蛋豆腐，真是令人不舒服。

註解1 現今福井縣的嶺北地方及敦賀市。

註解2 現在愛知縣的西部。

註解3 現在的佐賀縣及扣除壹岐島和對馬島後的長崎縣。

註解4  
青森縣全域、岩手縣全域、宮城縣除亙理郡、伊具郡、刈田郡、角田市、白石市，以及秋田縣鹿角郡小坂町和鹿角市。

註解 5用酒、味醂、醬油、高湯等調配而成的萬用高湯。

作者介绍:

辻 嘉一

明治四十年（一九〇七）出生於京都。裡千家專門茶懷石料理「辻留」第二代主人。十四歲便開始握菜刀，踏上懷石料理之路。昭和二十九年於東京開店。除了在銀座、赤坂等地經營店舖外，更以日本料理研究家的身份指導後進。著有『料理歲時記・旬口盛口』、『懷石料理』等超過八十部著作。昭和五十六年榮獲「食生活文化功勞賞」，昭和六十三年獲頒「勳四等瑞寶章」。昭和六十三年（一九八八）歿。

目录: 序 幸田 文  
鹹煮沙丁魚  
葡萄豆  
另類壽喜燒  
木胡椒時雨煮  
雞肉淺月捲  
軟煮章魚

蛋豆腐  
煮嫩筍  
滑蛋牛肉  
鵪鶉絞肉  
茶碗蒸  
松茸  
鯡魚西京煮  
芝麻豆腐  
半熟蛋  
鋤燒烏賊  
圓形炸豆腐  
龍蝦鬼殼燒  
淺酌七品  
鹹煮牡蠣  
烤蔥段  
味噌醃雞蛋  
油燒海苔  
烤海膽  
海苔馬鈴薯  
慈姑仙貝  
• • • • • (收起)

[料理的秘訣 下载链接1](#)

标签

美食

料理

cooking

繁体

评论

-----

[料理の秘訣 下载链接1](#)

书评

-----  
[料理の秘訣 下载链接1](#)