

香りと香油

ひとつの動作、八つの料理文化―― 香りを脂に乗せ、熱で放つ

この章を読み終えたとき、カレーが「材料が隣り合っているだけ」に感じられたり、ソフリットが甘さの線を越えて苦みに行ってしまうたり、ハーブの香油が香りから平板に変わってしまったり――そのときに、香りが必要としていた「放出媒体」がどれで、何度で引き出されるべきだったのか、そして料理のどの瞬間に登場すべきだったのか、ぱっと見て分かるようになります。

森田 光海

日本料理人・フランス料理修業・ホーチミン市在住

terumimorita.com・substack.com/@teroom

この章を読み終えたとき、世界中のたいていの台所で、料理人が鍋を火にかけて最初の九十秒の様子を見れば、その料理が最後にどんな匂いで皿に到着するか、もう予測できるようになっている。動作そのものは、国境よりも、ほとんどのスパイスよりも、ずっと古い。料理人がその日いちばん最初にする決断であり、料理が食べる人にいちばん最後に残す印象でもある。

1・最初の九十秒

世界中のほとんどの食事には、火を入れる前のごく短い儀式のような時間がある。料理人がコンロの前に立つ。鍋を置く。油を引く。何かを潰す、切る、瓶から取り出す。熱が立ちのぼる。そしてまだ主役の食材には手も触れていないのに、台所はもうその料理の匂いをし始めている。バターの中の玉ねぎ。オリーブオイルの中のんにく。ギーの中のマスタードシード。ラードの中のローリエ。ココナッツクリームの中のレモングラス。鍋にまだ「料理」と呼べるものがない段階で、台所はすでに「この料理はこういうものになる」という意見を持っている。

この意見が、料理の「香りの起点(アロマ・ベース)」だ。料理人がその日いちばん最初にする決断であり、ほとんどの伝統において、後のどの操作よりも仕上がりの皿を決定づける決断でもある。塩はあとで調整できる。酸もあとから足せる。火加減も途中で正すことはできる。けれど、九十秒目の台所に立ちのぼる匂いは、ほぼすべての文化において、その時点で確定している。あとに何が起きるとしても、料理はその冒頭の香りを引きずって完成する。

家庭で料理する人がほとんど見落としているのは、この儀式は世界中のどこに行っても同じ儀式であるということだ。素材は違う。油は違う。温度の幅も違う。けれど、その下に流れている運動——香りを出すものを、油という運び手の中で、熱で解き放つ、本体の食材が入る前に——は、世界で調理された食物のうちもっとも広く共有された動作のひとつだ。フランス人はこれをミルポワと呼ぶ。イタリア人はソッフリット。スペイン人はソフリート。南アジアの台所ではタダカ。中華の台所ではしょうがとねぎの油。ベトナムではサ・トイ・ハイン。メキシコではアドボのペースト。タイではカチャイとガランガルの叩き。すべてを同時に眺める料理人は、八つの技法を見ているのではなく、一つの技法を、八つの方言で見ている。

この章は、その一つの動作を追いかける。香りを閉じ込めた四つの状態(丸ごと、割り、挽き、ペースト)から始まり、五つの「解き放つ媒体」(冷たい油、熱い油、バター、乳製品、酒)を通り、到着の瞬間(早い、中盤、遅い、火から下ろしたあと)まで。そして、それぞれの伝統が同じ三つのつまみをどう調律して、その伝統らしい冒頭の音を出しているの

か。読み終えたあと、料理人は見たことのないレシピを開いた最初の段落で、この料理がどんな香りの起点で組み立てられていて、どんな到着の仕方をするのかを予測できるようになっているはずだ。

2. 「香り素材」とは実は何のことか

香り素材(アロマティクス)とは、料理人の道具箱にある食材のうち、揮発性の化合物を運び手に溶かし込み、最終的に食べる人の鼻に届けることが主な仕事になっているもの全般を指す。定義はそれだけだ。家庭料理人が思っているより、ずっと広い。

にんにくは香り素材。しょうがも、玉ねぎも。ローリエ、シナモンスティック、潰したレモンガラス、焙煎した丸クミン、挽きたての胡椒、乾燥唐辛子、生のディル、カレーリーフ、コブミカンの葉、豚に挿してあるオレンジの皮、燻製パプリカ、広東の煮込みに入る陳皮——全部そう。「その味のため」ではなく「その匂いのため」に入っている食材は、すべて香り素材だ。

香り素材は料理のメイン食材とは別の挙動をする。牛のシチューの中のにんじんは「本体」だ——食べるためにあり、煮汁にとろみを出し、煮崩れて甘さを与える。同じシチューの中のローリエは「香り素材」だ——誰も食べない。その存在は舌ではなく鼻で検出される。にんじんを抜けば料理は身体を失う。ローリエを抜けば料理は署名を失う。

香り素材の仕事は、自分の揮発成分を運び手に預けることだ。運び手はほぼ必ず油脂——オリーブオイル、バター、ギー、ラード、鶏脂、ココナッツクリーム。たまに乳製品(ローリエとクローブを温めた牛乳でベシヤメル)、たまにアルコール(ワイン、酒、みりん)。水だけ、というのは稀だ。世界の調理食のほとんどが運び手として油脂を選んでいるのは、油脂が水に溶けない揮発香気分子を溶かし、そして口の中でしばらく保持してくれるから。冷たい水の中の香り素材は眠っている。温かい油の中の香り素材は目覚めている。

これがこの章の中心にある文法だ。香り素材 + 油脂 + 熱 = 解き放たれた香り。世界中のどの変奏も——タダカも、ソッフリットも、香味油も、ハーブバターも——すべてこの三つの項の変奏だ。この三つを独立に調整できる料理人は、欲しい香りの起点を自由に着地させられる。できない料理人は、にんにくを完成したソースに混ぜて「なぜ生臭いんだろう」と首をかしげ、クミンを焦がしてダルが苦くなる理由がわからず、生のバジルをトマトソースに混ぜて二十分煮込んで誰もバジルに気づかない理由がわからないままになる。

家庭で起きる香り素材の失敗のほとんどは、素材の選択の失敗ではない。「状態」の失敗だ。解き放たれるはずだった香りが解き放たれなかった。守られるはずだった香りが壊された。冷たい媒体が必要だった香りに熱い媒体が与えられた。

3・丸ごと・割り・挽き・ペースト ―― 四つの状態

ひとつのスパイス ―― たとえばコリアンダーシード大きじー ―― を取って、四つの状態に通してみよう。素材は同じ。けれど、味はひとつとして同じではない。

| 状態 | 操作 | 解き放たれるもの | 出番 | |---|---|---|---| | **丸ごと** | 何もしない、種のまま | 熱を加えるまでほぼ無 | 長い煮込み、ホットドリンク、漬け汁 | | **割り** | 一回だけ押して割る | 鋭い表面の音、外殻の個性 | 中程度の調理で、ペースト級の濃さは要らないがスパイス感は欲しい料理 | | **挽き** | すり鉢かミルで粉に | 内部のすべて、一気に | スパイスラブ、最後のふり、乾煎り仕上げ | | **ペースト** | にんにく・油・唐辛子と一緒に湿った状態で挽く | 全解放 + 運び手との乳化 | 漬けマリネ、カレーペースト、モレ、アドボ、ハリッサ |

丸ごとの種を長い煮込みに入れると、その個性は時間をかけて、煮汁の中にゆっくり出ていく。一度には全部を渡さない。これは「ゆっくり解き放つ」かたちだ。明確な表面の音抜きで深みだけを欲しいときの選択。

割った種は、中間の選択だ。外側の香気成分 ―― 明るいトップノート ―― をすぐに渡し、内側のものを温存する。シチューに入るローリエはこの動きをする。料理人が「割る」のではなく、葉そのものに表面と縁があるので、葉が自然に「割れた」状態として働く。最初の三十分で明るい葉の揮発分を渡し、その後の二時間で深みを担う。割られた香り素材は、ひとつの素材から「二つの到着」を引き出す方法だ。

挽いたスパイスは、同じ植物の「起爆」状態だ。熱い油の中で十五～三十秒で全荷重を放出する ―― そしてその後すぐ焦げ始める。挽きは速い道具だ。タダカのように一気の爆発が欲しい場面では正解。四時間の煮込みでは最悪の選択で、最初の十分で香りを使い切り、あとの三時間半は苦い残り滓だけが料理を引きずる。

ペーストは四つの中でもっとも濃縮された状態。料理人は鍋に火が入る前にすでに「解き放ち」を始めている。同時にもっとも繊細でもある。予備の蓄えがいちばん少ないから。モレ、ハリッサ、コチュジャン、豆板醤 ―― 一度焦がしたら、取り戻せない。

教訓は表そのものではなく、もっと深い観察のほうだ。同じスパイスが、状態を変えると、四つの違う食材として振る舞う。「丸クミン小さじー」と「クミンパウダー小さじー」は交換可能ではない。香り素材の「状態」は、料理の文法の一部であって、注釈ではない。

4・解き放つ媒体 ―― 香り素材は何の中に溶けるのか

香り素材は正しい状態で選ばれた。次の決断は、何の中に溶けるかだ。料理人には五つの大きな選択肢がある。

冷たい油 ―― 我慢強い浸出。 冷たい油を弱火でゆっくり温めると、香り素材は自分の個性をゆっくり、完全に渡してくれる。これがアーリオ・エ・オーリオで使われている形だ。にんにくを薄くスライスして、冷たいオリーブオイルに落とし、一緒に温める。にんにくは色づかない。油の中で「茹で」られている。油はにんにくの甘く丸い性格を全部受け取って、熱い油が三秒で作りに出してしまう「焦げ・苦み」の領域に入ることがない。温度の窓はだいたい60～110°C。家庭の台所にもっとも入りにくい変数は忍耐で、冷たい油の浸出は最初の一分間「何も起きていない」ように見える。三分目に、台所はゆっくり調理されたにんにくの匂いになり、料理人は何が起きたかを理解する。

熱い油 ―― 速い爆発。 正反対のかたち。南アジアの料理がほかのどこよりも洗練させた。小鍋にギーか油を大さじ二、表面が陽炎のように揺れるまで熱する。水滴を一滴落とすと弾けて飛ぶ閾値だ。この鍋に丸スパイス ―― クミン、マスタードシード、フェンネル、フェヌグリーク、ニゲラ、乾燥唐辛子 ―― を入れ、十～十五秒で香りの全荷重が解き放たれる。料理人はそのあと、この油を料理の冒頭として使うか、油と種の全部を完成した料理の上に注いで「タダカ」とする。

熱い油の仕事には、家庭で最初に覚えるべき「最低限の安全配慮」がある。鍋は乾いていなければならない。香り素材も乾いていなければならない。湿った香り素材を熱い油に入れると激しく跳ねて、火傷の原因になる。丸スパイスは一斉に入れてすぐに混ぜ、どの種も鍋のいちばん熱い場所に何秒も置きっぱなしにしない。「開いた」と「焦げた」のあいだの窓は、分ではなく秒で測られる。料理人は鍋の前に立ち、目を離さず、次の食材を手元に用意しておく。ながら作業を許さない技法だ。

バター ―― 丸い、褐色、ブル・ノワゼット。 バターは違う種類の解き放ち媒体だ。バターそのものが香り素材だから。ほとんどの油脂はほぼ無味だが、バターは乳固形分とラクトンと乳糖を運んでくる。だからバターの中の香り素材は混奏として届く。独奏ではない。だからニョッキ・セージバターは、セージをオリーブオイルに入れたものとはまったく違う性格になる。オリーブオイル版は明るく、シャープで、ハーブ感が強い。バター版は丸く、ナッツのようで、ほとんどキャラメル寄りだ。セージは同じ。運び手が違いを作っている。バターには三つの温度がある。80°C以下では液体だがまだ淡くて乳味が前面に立つ。100～120°Cで乳固形分が褐変を始め、バターはナッツとキャラメルの音を持つ ―― これがブル・ノワゼットだ。150°Cを超えると煙点に近づき、焦げの苦みと向き合うことになる。

乳製品 —— ゆっくりした、油脂で包まれた部屋。生クリーム、牛乳、ヨーグルトも香り素材の運び手だ。フランスのベシャメルはローリエ・クローブ・玉ねぎを牛乳に低温で十五分浸出させてから小麦粉を入れる。イタリアのアルフレード用クリームソースは、にんにくとナツメグを乳脂肪の中に運んでいる。南アジアのクヒールはカルダモンとサフランを、何分の一かに煮詰めた牛乳の中に運ぶ。乳製品は油が油の中でしていることと同じことをしている —— けれど、ゆっくり、低い温度で。料理人が乳製品を解き放ちの媒体に選ぶとき、たいてい狙っているのは **穏やかさ** だ。

アルコール —— **揮発する乗り物**。ワイン、酒、みりん、ブランデー、ビール。アルコールは水でも油でも到達できない揮発化合物を溶かし、しかもアルコール自身は低温で速く蒸発するので、料理に残るのは「溶けた香り」のほうで、アルコールそのものはほとんど残らない。これがデグラセの原理だ。フランスの長い煮込みでは早い段階で入れたワインが鍋の油が拾い損ねた香りを溶かし、中華の炒め物では炒めの終盤に小さじ一杯入れる紹興酒が、油だけでは引き出せなかった陳皮の香りを解き放つ。

5・香りの起点の地図 ―― 同じ動作、八つの方言

九つの料理伝統の「香りの起点」を巡る駆け足の見取り図。どれも同じ動作の一つの版だ―― 香りを出すものを、油脂のなかで、熱で解き放つ、本体が入る前に。どれも「その地域の」香りの起点であって、「その地域ぜんぶを代表する」香りの起点ではない。どの伝統の中にも、多くの版がある。

| 伝統 | 香り素材 | 解き放つ媒体 | 到着の瞬間 | |---|---|---|---| | フランスの ミルポワ | 玉ねぎ、にんじん、セロリ、時にローリエとタイム | バターか動物性脂、弱火、長く汗をかかせる | 早い ―― 液体や蛋白質が入る前 | | イタリアの ソッフリット | 玉ねぎ、時ににんにく、時ににんじんとセロリ | オリーブオイル、弱中火、十～二十分 | 早い ―― トマトやワインが入る前 | | スペインの ソフリート | 玉ねぎ、にんにく、トマト(時にピーマン、パプリカ) | オリーブオイル、弱火、二十～四十分、ジャムのような暗色まで | 早い ―― パエリア、煮込み、米料理の土台 | | 南アジアの タダカ | 丸スパイス(クミン、マスタードシード、フェヌグreek、唐辛子)、カレーリーフ | ギーか無味油、ごく熱く、十～十五秒 | 早い導入 OR 仕上げの注ぎとして遅い | | 中華のしょうがとねぎ | しょうが、ねぎ、時ににんにく | 熱した油を生にかける、または鍋で開く | 炒め物では早い OR 仕上げのソースとして | | メキシコのアドボ/チリペースト | 乾燥唐辛子(アンチョ、グアヒージョ)、にんにく、クミン、オレガノ | 乾煎り、戻し、ラードで揚げる | カルニタスの漬け、モレの土台として早い | | ベトナムの サ・トイ・ハイン | レモングラス、にんにく、エシャロット、時にしょうが | 無味油、中火、香り立つが色づかない | 漬け、炒め物の冒頭として早い | | タイの カチャイとガランガルの叩き | ガランガル、カチャイ、レモングラス、コブミカン葉、エシャロット、にんにく、唐辛子 | ペーストに叩き、ココナッツクリームで揚げる | カレーの早い段階、クリームを「割って」油を出す | | フィリピンの アドボ | ローリエ、胡椒、にんにく、醤油、酢 | 動物性脂か油、続いて液体での煮込み | 早い ―― 土台がそのまま煮込み液になる |

フランスの教訓 ―― 静けさ。ミルポワは騒がない。玉ねぎは透明に、にんじんは柔らかく、セロリは鋭い青臭さが消えるまで汗をかかせ、全体は色づかせない。土台は料理の基盤であって署名ではない。署名はあとで来る。フランス料理は「層になっている」味になりやすく、「スパイスが効いている」味にはなりにくい。どのひと口も単一の香りを運んではいけないが、どのひと口も全部の香りを懸架して運んでいる。

イタリアの教訓 ―― 素材を減らし、注意を増やす。古典的なソッフリットは玉ねぎと油だけ、ということも多く、淡い金色まで丁寧に汗をかかせ、時ににんにく、中部イタリアでは時ににんじんとセロリも加わる。イタリアの好みは素材が完成品の中で識別可能であること。玉ねぎの甘さは「玉ねぎとして」感知され、汎用的なうま味の土台に溶けてしまっていない。

スペインの教訓 — 土台にかける調理時間自体が味の変数になる。スペインのソフリートは長く調理される。四十分以上のこともあり、玉ねぎがほぼキャラメル状になり、トマトが暗いジャム状の濃縮物になる。土台は暗い。フランスとイタリアの土台が淡いのと対照的だ。同じ素材を五分、十五分、四十分で炒めると、三つの違う冒頭の音が出る。スペインは三つの中でいちばん長いのを選んだ。

南アジアの教訓 — 解き放つ速度が味を決める。タダカは「香り素材を油脂で解き放つ」原則がいちばん濃縮された版だ。熱いギーの中の丸スパイス十秒は、明るく、即時で、鼻の頭に届くトップノートを渡す。ゆっくり温まる油の中の同じ丸スパイス十分は、深く、ゆっくりとした、しつこく残るベースノートを渡す。タダカはトップを選ぶ。だから多くのタダカ系の料理が二度タダカを使う — 一度は調理の早い段階で深みのため、もう一度は完成した料理に注いで到着の合図のため。料理は同じスパイスから二回の到着を得る。安全について。タダカの油はごく熱く、入れる香り素材は跳ねる。鍋は乾いていること。香り素材も乾いていること。料理人は鍋の前から離れないこと。

中華の教訓 — 香り素材のタイミングは二択ではない。中華のしょうがとねぎの土台は、正反対の二つのかたちで現れる。ひとつは炒め物の冒頭。煙が立つ中華鍋に大きじ一の油、薬味、十秒以内に本体食材。もうひとつは海南鶏飯の仕上げのソース。生のしょうがとねぎを刻んでボウルに入れ、塩を加え、煙の立つ熱い油を上から注ぐ。油が薬味をその場で火入れする。これが遅い土台 — 料理の命の最後の瞬間に届けられる香り素材だ。「調理の早い段階」と「サービスの直前」のあいだに、ごく中華らしい第三の選択がある。調理が終わったあとに加える香り素材。

メキシコの教訓 — 土台それ自体が複数の「小さな起点」で構成されうる。メキシコの組み方は冒頭を独立した小さな台所として構築する。乾燥唐辛子を乾煎り、熱湯で戻し、にんにくとクミンとオレガノと一緒に挽いてペーストにし、ラードで揚げてから蛋白質が合流する。チリは料理ぜんたいに合流する前に複数の状態を経由している。複雑なモレは、最終段階でしか組み合わせられない三つか四つの独立した香り構築を含むことがある。食べる人が口にするひとつは、丸一日かけた別々の仕事の結果としての複合的な香りを抱えている。

ベトナムの教訓 — 多香り素材のバランス。ベトナムの土台はしばしば三つ組 — サ(レモングラス)、トイ(にんにく)、ハイン(エシャロット)。土台はどの香り素材も自分一人で名乗り出ないように組まれる。ベトナム料理の冒頭の音は組み合わせであって、部分ではない。だからベトナムの仕上げ側のハーブ(タイバジル、ミント、ペリラ、パクチー)は、生のまま大量に食卓で皿に積まれる — 料理人が冒頭で意図的に静かにしているからこそ、食卓の生ハーブがいちばん大きく語ることができる。

タイの教訓 — 解き放つ媒体は調理中にその場で作り出せる。多くのタイカレーの香りの起点は、その場ですり鉢で叩いた新鮮なペーストだ。ガランガル、カチャイ、レモングラス、コブミカン葉、エシャロット、にんにく、唐辛子。それをココナッツクリームの中で

割る。「割る」はタイ料理の用語で、ココナッツクリームを煮詰めて油脂が分離するまで持っていき、その分離したココナッツオイルの中でペーストを炒めて色を濃くする。料理人は純粋な油脂から始めるのではなく、同じ調理の途中でココナッツクリームから油脂を取り出し、香りペーストが油脂に出会う瞬間と、油脂が立ち現れる瞬間とを、ひとつにする。

6・冷たい油 vs 熱い油 —— 解き放ちの温度の窓

香り素材の仕事のなかで、料理人がいちばん大きな影響力を持つ温度の決断は、油が「冷たく上がっていく」「中温で温かい」「煙が立つほど熱い」のどれかを選ぶことだ。それぞれの窓は、同じ香り素材から違う化合物を引き出す。

| 油の温度の窓 | 引き出されるもの | 失われるもの | 向く料理 | |---|---|---|---| | **60~110°C**
— **冷油上昇** | 甘い、丸い、ベースノート | 揮発するのに熱が必要なトップノート | アーリオ・エ・オーリオ、ハーブの仕上げ油、にんにくコンフィ || **120~160°C** — **中温油** | 中音域のバランスの取れた音; 少しの褐変、少しの甘み | きわめて繊細なトップノート | フランス・イタリアの汗、ソッフリット、ソフリート || **170~190°C** — **開花の油** | 鋭いトップノート; スパイスの揮発成分; 速いメイラード | 挽きスパイスと小さな香り素材は即座に焦げるリスク | タダカ、中華の熱い油の注ぎ、ペーストの揚げ || **190°C超** — **揚げ油** | もっとも熱に強い化合物だけが生き残る | ほとんどのハーブと挽きスパイスの香りは破壊される | カリッとした香り仕上げ(揚げカレーリーフ、揚げエシャロット) |

レシピを読む料理人は、そのレシピがどの窓を要求しているかを識別できるべきだし、自分のコンロが違う窓を出していると気づけるべきだ。家庭のガスコンロは集合住宅の電熱コイルより熱く燃える; IHは目標の窓に速く到達できる代わりに、目を離すと行き過ぎる傾向がある。香りの起点は、ほとんどのレシピのなかで熱にいちばん敏感な単一ステップで、家庭で料理する人がそれと気づかないままに料理を失う場所でもある。

7. サイトのレシピで読み解く

サイトのレシピを「香りの起点」というレンズで読み直す。それぞれの料理は、いま地図に置いたスペクトラム上の異なる選択の実例にもなっている。

アーリオ・エ・オーリオ — 冷油、単一の香り素材

にんにくを薄くスライスして、冷たいオリーブオイルに入れる。鍋を弱火にかける。最初の三十秒は何も起きない。一分でにんにくがささやき始める。二分で、台所はにんにくとオリーブオイルの匂いに満ちる。料理人は冒頭ぜんぶを60~110°Cの窓のなかで仕事をしている。唐辛子フレークは料理人が選んだ瞬間に加える。パスタの茹で湯が最後に来る。どこにも褐変はない。冷たい油の解き放ち原則のいちばん純粋な姿。香り素材ひとつ、油ひとつ、忍耐強い熱。料理にほかの素材はほぼなく、料理人がその窓を正しく保てたかどうかだけで、料理が生きるか死ぬかが決まる。

ダル・タダカ — 熱い油、鋭い解き放ち、層をなす到着

レンズ豆は別の鍋でターメリックと塩で味付けして煮ておく。同時に小鍋でギーを大きじ二、表面が陽炎のように揺れるまで熱する。クミンシード、マスタードシード、乾燥唐辛子、(レシピによっては)カレーリーフを順に入れる。十五秒以内に種は弾けて開き、唐辛子は深い赤に変わり、鍋ぜんたいを完成しただるの上に注ぐ。香り素材はいちばん最後に到着する。料理人は豆に一時間、タダカに十五秒待った。料理の冒頭の音を決めたのはその十五秒だった。(安全注意:鍋は乾いていること、スパイスは乾いていること、料理人は鍋から離れないこと。)

チキン・アドボ — 土台がそのまま煮込み液

フィリピンのアドボの香りの起点は、この章のなかで特殊だ。独立した構築物として現れない。ローリエ、胡椒、にんにくが、醤油と酢と一緒に直接鍋に入る。香り素材と液体が同じものになっている。鶏肉を加えて、この「香り素材と兼ねた調理液」のなかで煮込む。早い汗もない。別のペーストもない。料理人は煮込みの低い熱(90~95°C、決して沸かさない)で香り素材を四十五分かけて解き放ち、酢の酸が油脂だけでは引き出せない化合物を抽出する。これは、香りの起点が分離されずに料理そのものに溶け込んだケースだ。

ニョッキ・セージバター — 単一のハーブ、バターが運び手であり香り素材でもある

単一のハーブ — セージ — をブル・ノワゼットまで穏やかに褐色化させたバターに落とす。バターは二つの仕事をしている。セージの化合物を解き放ち、同時に褐変した乳固形分から自分自身のキャラメル、ナッツの個性を渡している。三つの素材、一つの技法。

失敗するときはいいてい、バターが褐変不足か、褐変しすぎのどちらかだ。料理人が道具箱に加えるべきもっとも有用な技能は、バターが「ノワゼットになった」瞬間を見抜く目。

海南鶏飯 — 遅い到着、熱い油の注ぎ

鶏をやさしくポーチする。米はそのポーチ液で炊く。香りの起点はこれらの段階のどれにも起きていない。それは食卓で起きる — 刻んだしょうがとねぎがボウルの中で待ち、塩が加えられ、煙の立つ無味油が上から注がれる。油が薬味をその場で火入れする。食べる人がこのソースを鶏と米にスプーンで載せる。食事の冒頭の音は、ひと口の直前で到着する。「香り素材のタイミングはシークエンスではなく**選択**である」という原則を、もっとも雄弁に示す例のひとつだ。

麻辣湯 — 四川の麻辣の油、持続的な解き放ち

四川料理では、香りのスパイス油があらかじめ作られていることが多い。花椒、乾燥唐辛子、八角、シナモン樹皮その他のスパイスを、低温の油でゆっくり三十～四十分焙煎し、漉す。麻辣湯はその油を出汁の土台に使う。スープを煮立て、サービスの直前に作り置きしたスパイス油を一さじ加える。ここでの解き放ちは料理が始まる**前**に起きていた。

このタイプの油の保存についての注意。香り油を量で作って後日のために保管するとき、それは**無期限に常温保存できない**。にんにく、ハーブ、その他の香り素材ベースの油を常温に置いたままにすると、一日かそこら経った時点でボツリヌス菌のリスクが立ち上がる。低酸度・低酸素の環境はまさに *Clostridium botulinum* の芽胞が好む条件だからだ。保存目的で作る香り油は、冷ましたらすぐに(数時間以内に)冷蔵し、数日のうちに使い切ること。常温で24時間以上置いてしまったものは廃棄すること。この章のなかで家庭の料理人が交渉の余地なく守るべき安全規則は、これだけ。

カルニタス — メキシコのラード + オレンジ + ローリエの香りのコンフィ

豚肩肉を、自分から出たラードのなかで、オレンジの皮、ローリエ、にんにく、(時にシナモンとクミンと一緒に)ゆっくり調理する。温度は低く、90～100℃を二、三時間保つ。香り素材はゆっくりとラードに溶け、ラードはそれを豚肉自身の中に運ぶ。オレンジの皮はオレンジ果汁ができない仕事をしている — 皮の中の揮発油は油溶性で、果汁の酸は油溶性ではないし、料理人がここで欲しいのは酸ではない。香り素材の「形」が「種」と同じくらい**重要**であることの実例。

アルボンディガス — 長く煮たソフリートのスペイン肉団子

アルボンディガス・スープの香りの起点は、長く煮たソフリートだ。玉ねぎ、にんにく、トマト、パプリカ、時にピーマンをオリーブオイルで三十～四十分、暗くジャム状になるまで煮る。肉団子と出汁はこの土台に加えられる。届く料理は甘く、深く、表面の香りの

宣言はない。冒頭の音ぜんぶが、ほかの素材が入る前に出汁のなかに織り込まれている。スペインの教訓 —— 土台を長く煮る —— を家庭の規模で適用したもの。

ハーブバター —— 保存された香り素材

ハーブバターは、調理の瞬間に火を入れるという枠組みの外にある。パセリ、チャイズ、にんにく、時にレモンの皮を、柔らかくしたバターに練り込んで冷蔵する。香り素材は能動的な熱の解き放ちなしに、バターの中に懸架されている。あとでこのバターをステーキ、魚、熱々のベイクドポテトに溶かしたとき、受け取る側の料理の熱がサービスの瞬間に解き放ちを起こす。タダカと同じ化学だ —— 香り素材を熱い油脂のなかへ —— ただし料理人は数日前にその「香り素材と油脂の組み合わせ」を準備しておき、食卓側の熱でそれを起動させている。

保管についての注意。生のにんにくと一緒に作って常温に置くと、香り油と同じボツリヌス菌のリスクが生まれる。バターのなかの低酸素環境は、密閉された油瓶のなかの低酸素環境と同じように振る舞う。ハーブバターは冷蔵し、一週間以内に使い切るか、より長期の保管には冷凍する。

8・よくある誤解

「香り素材ってにんにくと玉ねぎのこと。」香り素材は、揮発化合物を運び手に解き放つことが主な仕事になっているすべての食材を指す。ローリエは香り素材。オレンジの皮も香り素材。出汁の中で戻している干し椎茸も香り素材。モレに入るコーヒーも香り素材。香り素材の道具箱をにんにくと玉ねぎに限定している料理人は、世界の冒頭の音の九割を取り逃している。

「香り素材が多いほど味が濃くなる。」むしろ逆のことが多い。十二の香り素材を適当な比率で放り込んだ土台は、深いというより濁った冒頭になる。優れた伝統のほとんどは、土台に三〜五つの香り素材を比率を調律して使う。深さは**扱**い——状態、媒体、温度、時間——から来るのであって、数の足し算から来るのではない。

「焦がした香り素材は塩を多めに入れて救える。」いいえ。焦げたにんにく、黒くなったクミンシード、焦げたチリペースト——どれも料理に持続的な苦味化合物を加えてしまい、後から調味をどれだけしても直らない。料理人が誠実に取れる動きはひとつ。火を止めて、焦げた素材を捨て、鍋を拭いて、起点をやり直す。やり直しのコストは五分。続行のコストは料理ぜんぶだ。

「生のハーブを料理に煮込むと、いちばん風味が出る。」最初から煮込んだ生のハーブは、完成した料理にほとんど何も貢献しない。バジルの葉やパクチーの枝の揮発化合物は、熱い液体に触れて数分で蒸発してしまう。生のハーブのほとんどは「到着の香り素材」だ——最後の一分、もっと多くの場合は火を止めたあとに加える。煮込みの最初にパクチーを入れた料理人は、実質的にパクチーを捨てている。

「ミルポワ / ソフリート / タダカには、本物の作り方がひとつだけある。」いいえ。これらの名前は、多くの地域、多くの家庭で実践されている**技法の家族**を指している。比率も、切り方も、調理時間も、ときには素材リストでさえ、大きく違う。誠実な粋は、「ミルポワの一つの版で、ほかの版もある」。

9・料理人の眼

この章の教訓を、私は二度学んだ。

一度目はハノイの台所で、**bún bò Huế**を作っている料理人を見ていたとき。彼女は鍋の底のいちばん下、まだ液体も入っていない、骨も入っていない段階で、レモングラスとエシャロットを油で開かせていた。台所が料理の匂いで満たされるのは、料理がまだ始まっていない時点だった。一度、これから長い煮込みになるのに、香り素材が焦げないか心配にならないか、と訊いたことがある。彼女はならない、と言った。次に大量の水が入る、水が入った瞬間に温度は下がる、香り素材は安全になる。「開花は、料理が長くなる前に、スープに渡しておくプレゼントなんだよ」。

二度目はその数年後、コインバトルの台所で、ダル・タダカを作っている料理人を見ていたとき。彼女は午後の時間をかけてレンズ豆を煮ていた。タダカそのものは十五秒で、彼女はその十五秒のあいだ小鍋の前を一步も離れなかった。なぜタダカをこんなに最後にやるのか、と訊いたとき、彼女はハノイの料理人と同じことを違う言葉で言った。「最初の匂いと最後の匂いは同じものなの」、と。「鍋の最初で一度渡して、最後にもう一度渡す。そうすると、食べる人は二回の到着を受け取る」。

両方の台所を、私は何度も思い出している。教訓は、タダカが十五秒であることでも、ハノイの土台が忍耐強いことでもない。教訓はこうだ。香りの起点は、料理の冒頭であり、料理の到着でもある。料理人は、それを一度、二度、または遅らせて、届けることを選べる。家庭の料理人のほとんどは、香り素材を一度だけ、最初に届け、一時間煮込んで、平らになってしまう。最後にもう一度届ける料理人は、家庭のレシピがほとんど書いてさえいないことをしている。料理は同じ素材から二回の到着を得る。

ある意味で、これは家庭の煮込みとレストランの煮込みを分ける小さな動きだ。素材は同じ。最後の調味も同じ。レストランの料理人がしたのは「香り素材を二回入れた」こと——深みのための長く静かな一回と、到着のための短く大きな一回。食べる人の鼻に、ひと口の始まりで料理が手渡される。これが、明日にでもあなたが家に持ち帰れる動きだ。

10・新しい料理から「香りの起点」を読み解く方法

この章を読み終えた料理人は、これからどんなレシピでも — どの伝統の、どの言語の、どの複雑さのレシピでも — 小さな練習を始められる。練習は、レシピの最初の段落のなかで、香りの起点の文法を構成する四つの要素を識別することだ。

香り素材は何か。 丸スパイスか。生のハーブか。ペーストか。乾燥したものの束か。組み合わせか。

解き放つ媒体は何か。 冷たい油か、熱い油か、バターか、乳製品か、アルコールか、それとも調理液そのものか。

温度の窓は何か。 100°Cでの忍耐強い汗か。180°Cでの熱い開花か。90°Cでの煮込みか。

到着の瞬間はいつか。 調理の早い段階か、中盤か、最後か。あるいは海南鶏飯のように、皿に盛ったあとか。

この四つが識別できれば、料理人はレシピの残りを読まずに、その料理が冒頭でどう響くかを予測できる。そのレシピが陥りやすい失敗の種類も予測できる — 長い煮込みに挽きクミンを使うレシピは、終わりには土台が平らになりやすい; トマトソースの最初にバジルを入れるレシピは、終盤にもう一掴み足す必要があるだろう; 湿った鍋で熱い油の開花を求めるレシピは、乾いた鍋と一分の集中で臨むべきだ。

これは、料理人が第1章で味の七つの軸について、第4章で出汁と抽出について学んだのと同じ操作だ。レシピをリストとしてではなく**文法**として読むこと。レシピは食材のリストと操作のシーケンスだが、料理は分析できる構造だ。構造を分析できる料理人は、間違ったレシピを正せて、足りない食材を代用できて、料理を増減できて、そして何より — 料理が**何をしているのか**を理解できる。これが「レシピに従う」と「料理する」の違いだ。

この章を支える用語集の項目は、さらに読み進める参考になる。アロマ・ベース、スパイス・オイル(香味油)、スパイス・ブレンディング、ハーブ・インフュージョン、ミルポワ、フレーバー・インフュージョン。それぞれ、ここで描いた文法のひと駒を、より深く扱っている。

11・章のまとめ

この章を読み終えた読者は、最低でも四つのものを手に入れている。

ひとつめ、ひとつの動作。 香りを出すものを、油脂のなかで、熱で解き放つ、本体が入る前に。これがミルポワ、ソッフリット、ソフリート、タダカ、しょうがとねぎ、アドボ、サ・トイ・ハイン、カチャイのペースト、そして世界中の名前を持つ香りの起点すべてに通底する、ひとつの動作だ。

ふたつめ、四つの状態。 丸ごと、割り、挽き、ペースト。同じスパイスが、状態を変えると、機能的に四つの違う食材になる。

みつつめ、五つの解き放ち媒体。 冷たい油、熱い油、バター、乳製品、アルコール。それぞれが同じ香り素材から違う化合物を引き出し、違う冒頭の音を生む。

よつつめ、到着の瞬間。 早い、中盤、遅い、あとから。香り素材が「いつ」到着するかは、それが「何」であるかと同じくらい決断の問題だ。

章は文法。レシピは練習問題。

この『地図』の次の章は **発酵** —— **時間** という味の変数。香り素材がコントロールされた環境のなかで何日、何週間、何ヶ月、何年と保持されたとき、何が起きるのか。次の章は、発酵を、この章の **速い** 香り仕事の **遅い** 対(つい)として扱う。

香りの起点は、レシピの「ある一つの工程」ではない。それは料理の **最初の一文** だ。その一文をきれいに書ける料理人は、世界のほとんどの料理伝統において、その料理が語ることのほとんどをすでに書いてしまっている。

© 2026 Terumi Morita. All rights reserved.

日本人料理人・食文化エッセイスト・ホーチミン拠点

このサイトには Amazon アソシエイトのリンクが含まれています。リンク経由でご購入いただいた場合、著者は Amazon アソシエイトとして適格購入から紹介料を得ます(購入者の追加費用はありません)。

[X](#) [Threads](#) [Substack](#) [note](#) [Amazon](#) [Email](#)

[味覚知性マップ](#) [音声ライブラリ](#)

[ショップ・全商品](#) [Atlas オーディオ版](#) [ソース実践ノート](#)

[プライバシー](#) [利用規約](#) [アフィリエイト開示](#)

[サイトマップ](#)