

さてと
魔法のドレッシング
30°Anniversaire



魔法の ドレッシング



30年変わらなかったもの、30年変わり続けたもの。
恐らくこの二つの間で、僕は試行錯誤を繰り返して来
ました。そのなかで開店以来ずっと作り続けてきたヴィ
ネグレット・ソース、通常はサラダ・ドレッシングと言っ
た方が分かりやすい名前です。恐らく初めから今日ま
で同じ作り方を通して、最もさてを象徴するもの
の一つで、殆んどのお客様が何気なく口にしている
ものです。とても多様な使い方が可能ですが、特に秘
すべき食材を使っている訳ではありません。どこにで
もある、いつでも手に入れることができるものだけで、
作られているのです。

けれど先日、人参嫌いだった女性が、温野菜サラ
ダの中の人参を何気無く口に入れたところ、美味しさ
にびっくり!「食べちゃった!」。あるいは、野菜嫌い
のお子さんがこのドレッシングがあると、喜んで野菜
を食べてくれるとか、そんなお話を伺うことも度々。
さてのドレッシングの力です。

更に賄いでは、もっともっと色々勝手な楽しい食べ
方もしています。その辺りはブログ「さてママごはん」
やインスタグラムに沢山アップされていますので、そ
ちらもご覧いただけたらと存じます。

今日はひと時、さてのドレッシングで季節をめぐる
旅をお楽しみ下さい。

30年の思い出とともに

さて



1 janvier

.....

自家製 生ハムのサラダ

気温が下がり冬の寒さの到来とともに、待ちに待った薫製の季節がやってきます。

僕のやり方は冷燻という方法なので、燻煙中に温度が必要以上に上がってしまうことは致命的なことです。温度管理出来るスモークルーム（燻煙室）など、この大都会東京では持ちようありません。だから、どうしても寒仕込みということにならざるを得ません。

生ハムは準備を始めてから燻煙を経て、熟成がすすみ、食べられるようになるまで、およそ一カ月近くを要します。熟成中の肉を真ん中から切って、中の味を確かめてみたい欲求を抑えつつ、冷蔵庫にぶら下がっているのを眺めるだけ。ドキドキしながらじっと待つのです。

何年やっても、最初の一切れを味わってみるまで「今年も理想的な塩加減でありますように。」と祈りながらも、不安でいっぱいです。標準よりも、かなり塩加減が少なめの優しい味の生ハムです。20年間続けてきた“さての洋風お節”の定番でもありました。店では冬の間、サラダの他に、生ハムのビザとしても登場します。

ビールがすすむ、すすむ!!

材料

自家製生ハム、大西ハーブいろいろ

ブロッコリー・サラダ

「あっ！」

と思う間もなく、上下に振られた瓶からは、ドレッシングの中身が飛び散っています。

次に何をすべきか、考えながら仕事をする有能なアルバイトのKくん。次は仕上げてドレッシングだのと、わざわざ栓を抜いてくれて！ドレッシングがいっぱい入った瓶を僕に手渡したのです。

まさか、栓を抜いた瓶を渡されるとは夢にも思わぬ僕は僕で、本能的に、否、正確には習慣で、手渡された瓶の口に目をやることもなく、良く搅拌せねばと振ってしまったのです。ドレッシングが撒き散らされる大惨事に、一同啞然。

25年も前のことですが、今では忘れられぬ楽しいエピソードのひとつです。それは確か、ブロッコリーのサラダの時だったなへ。

材料

ブロッコリー、トマト、カリッと焼いたベーコン





魚のフライサラダが立派?

さての賄いを紹介するブログ「さてママごはん」を始めて早7年。ひかるの筆文字が始まったのも、この時です。

奔放な筆遣いに、みなさんにはシェフの字だろうと思われるかもしれませんが、さにあらず。僕にはあんな字は到底書けません。さての全ての文字はひかるにお任せです。本人はえらく恥ずかしがっているものの、僕はとても気に入っています。

ただ、ブログの下書きと写真はひかるが用意しますが、パソコンに入力するのは僕の役目です。

このブログの不思議なところは、日本よりも海外からのアクセスの方がはるかに多いことです。さての賄いと筆文字とが、速く離れた日本への郷愁を誘うのでしょうか。「さてママごはん」は賄いの記録ですが、賄いから生まれたランチメニューもいくつかあって、これもそのひとつです。お客様に提供できない生野菜の切れ端やら、芯やらを沢山敷き詰めた上に、鱈、鯛、鰯などのフライをのせて、醤油を少しばかり加えたドレッシングをかけると、おいしい賄いとなるのです。

今では、新鮮できれいな生野菜とともにランチのおすすめメニューとして、時々登場します。

材料

真鱈、ちぢみホウレン草、レタス、クレソン、スナップえんどう、いんげん、パプリカ、トマト、大西ハーブ、ドレッシングにしょう油を少々



ポーク薄切肉のドレッシングサラダ

料理は、目にも美しく味わっていただきたい。いつもそう心掛けています。

恐らくこれは、さてで最も人気のあるおすすめランチでしょう。20種類以上もの様々な野菜を一度に、しかも沢山食べることが出来るのです。その上、色とりも美しく盛り付けて供されます。僕らも大好き。もっと、おかわりしたいぐらい。

また、4月の思い出と言えば、2011年の熊料理です。

東京大学総合研究博物館で開催された、縄文土器の年代測定などに関わる展覧会のオープニング・レセプションのための出張料理を依頼されました。さてのお客様である主管教授の吉田邦夫先生のご依頼とあっては、お断りするわけにはいきません。調理を始めて最初の何日かは店内に獣臭が満ちていましたが、その後数日にわたる熊（肉）との格闘の末、完成した100人分の“洋風！熊肉のシチュー”はとても好評で、あっという間に大鍋は空っぽ。熊らしさを残しつつ、なおかつ美味しくという試みは大成功でした。その他、熊肉のリエット、熊肉とそのレバー入りソーセージ、栃の実のケーキも作ったな～。愉快的な思い出です。

材料

シャブシャブ用豚肉、キノコ4種、トマト、キュウリ、ブロッコリ、カリフラワー、ロマネスコ、ハス、人参、オクラ、いんげん、スナップえんどう、パプリカ3種、もやし、ピーマン、セロリ、タマネギ、ナス、ズッキーニ、ドレッシングにしょう油を少々



5 Mai

ホワイトアスパラガスとササガ

日本では4月、5月ですが、フランスは6月もホワイトアスパラガスの季節です。

2008年の6月の二週間、僕ら二人はパリジャン、パリジェンヌ気取りで、階段を104段も上がってようやく辿り着くNadiaさんの屋根裏部屋に居を定め、パリを歩き回りました。部屋からは、いくつかの映画で見慣れた、煙突の連なるパリの屋根屋根が遥かに見渡せるのでした。そして古都の6月のなかなか暮れぬ長い一日を存分に楽しみました。近くには、市場があった頃の名残の調理道具屋がまだ何件か商っています。パリの小さな合羽橋といったところですよ。

渡仏の最大の目的は、ここでさてのカトラリーを更新すべく、新たに良いものを見つけることでした。何日も道具屋通いを続けて、ようやく気に入ったものに会いました。問題は搬送手段です。郵送を願い出たところ、「高くつくから自分で持ち帰れ、君なら持てるよ。」と言われたのです。それからが大変。カトラリーだけでなく、ワインやら土産やらも入ってひどく重くなった鞆を、屋根裏部屋から細く歪んだらせん階段を一段一段ゆっくり降ろすだけでも恐るべき労力だったのに、空港までの電車を乗り間違え、途中からあらぬ方向に行っているのに気づき、慌てて戻り、乗り換えねばならなかったのです。ひかるを乗り換えホームに先にやり、僕は30キロもの鞆を運び上げたのですが、ひかるが階段を駆け上がり振り返ると、もう僕が必死の形相で後ろに立っていて、ビックリだったそうです。かくしてどうやら、搭乗手続きには間に合ったものの、カトラリーのデタックス（免税）手続きはさせてもらえなかった。悔しい思い出です。

2014年6月、今度はモンブラン(4,809m)への山道具とともにNadiaさんの屋根裏部屋に戻ります。

材料

ホワイトアスパラガス、クレソン、ドレッシングにはマヨネーズを和える

帆立のましましサラダ

この冊子の写真はすべて、さての大テーブルを使って撮影しました。

1984年1月に10坪の空っぽの空間を得た僕は、つてを頼って紹介してもらった大工のKさんに、無理を承知で、自分に出来るところは、出来る限りやらせて欲しいとお願いしました。

その結果、ほぼ日曜日にしか来てくれないKさんに、夜討ち朝駆けで教えを請いながら、前面の柱立てを除いて下地作りは床も壁も天井も、自力で、基本通りに作っていきました。けれどたった一人では到底不可能、毎日代わる代わるやってくる多くの友人知人達に助けられながら。

そんな雨のある日、バタバタッと言う音とともに、ひとりノコギリをかけているぼくの肩に青い鳥が止まったのです。暫くはそのまま、あとは部屋の中を飛び回ったり、また肩に止まったりしていました。きっと幸せの青い鳥に違いない、何だか僕は浮き浮きした気分になりました。道行く人はみんなお客様に見えたとし、…。

最後の仕上げの仕事だけは、素人には困難と諦めましたが、4つのテーブル作りが残っていました。4月1日のエイプリルフールに開店の予定だったものの、大テーブルを作るのに2週間を要してしまい、実際には8日となりました。しかし、何人かの畏友には4月1日開店と通知してあったので、当日やって来た彼らは、ホコリまみれで、大テーブル作りを手伝う羽目になったのでした。

材料

帆立貝柱、トマト、大西ハーブ、ドレッシングにしょう油を少々



有機ハーブのサラダ

それは2011年、東北大震災の直後。

青森産のハーブとの出会いは、さてにとって大きな転機になりました。何とか有機野菜をふんだんに取り入れたいと常々考えていたところ、震災で傷ついた東北地方を応援する活動の一環として、青森県産の産物を使った料理を一カ月間提供してほしいとの依頼が飛び込んできました。良品工房・白田典子さんからの紹介でしたが、その中に無農薬有機栽培を進める大西ハーブ農園を見つけた時には、小躍りしました。

さてのハーブサラダの始まりです。一枚一枚、丁寧に手摘みされて送られてくる何種類ものハーブは、現在市場に流通している野菜に比べて、香りも味わいも濃く深く、その上安心この上ない代え難いハーブたちです。

翌年の正月には、時間をやりくりして青森の八戸から、さらに電車と車を取り継いで、六戸町にあるハーブ農園を訪ね、栽培の様子も見る事が出来たのも貴重な体験でした。

今日も丁寧に品種ごとに新聞紙で厚くくるまれて、愛情溢れるハーブが届いています。

材料

大西ハーブいろいろ、トマト





丸ジレトマトのファルシ・サラダ

「太陽のファルシ」

さて物語として、さてにまつわる曲を10年間にわたって、もう30曲近くも作り続けてこられた伊達佑介さんが、トマトのファルシをこう名付け、真夏の一曲になりました。まさしくトマトが最も美味しくなる夏限定のメニューです。

ファルシとは詰め物のことです。皮をむきヘタのところを大きくくりぬいて、よく冷やしたトマトの中に、鶏肉をブイヨンで茹で細かく刻み、やはり細かいみじん切りのタマネギとともにマヨネーズで和えたものが、詰まっています。ドレッシングとしては、トマトピューレを加えたソースがかけられています。

暑い夏にぴったりのサラダ。

材料

完熟トマト、鶏胸肉、タマネギ、マヨネーズ、大西ハーブ、ドレッシングにトマトピューレ



9 Septembre
.....

ポテトサラダ

開店時の名称は「いもサラダ」でした。

よく、サツマイモのサラダ？ と聞き返されましたが、ジャガイモです。名前に身近な親しさが感じられて、気に入っていました。料理とも言えない簡単なしつらえですが、単純なものほど仕事振りがハッキリ現れるものです。素材選びから始まるのはもちろんのことですが、30年間、茹でたジャガイモを僕以外の人が潰したことは一度もありません。茹で加減、潰し方、固まりの残し方、言葉ではたやすいですが…。「ポテサラ・パン」という組み合わせは、かつての常連たちの合言葉でした。そして、バケットにポテトサラダをはさんで、ピクニックに持って行って食べるのは、最高にいい気分。

材料

ジャガイモ（男爵）、タマネギ、人参、きゅうり、マヨネーズ、トマト、レタスなどを彩りに



10 Octobre

.....

温野菜のサラダ

信州飯田市の生活菜園と知り合えたことが、有機野菜を取り入れる手掛かりになりました。これも良品工房の白田さんのおかげです。

飯田から届く、有機人参、ナス、トマトなども取り入れて、温野菜のサラダが充実したものになっていきました。それぞれにふさわしい下ごしらえを施された10種類以上の野菜たちが、さまざまな形でちりばめられて、「宝石箱のよう」と言われます。美しい盛り付けはひかるの腕の見せどころです。

ところで信州の地は最も思い入れの深いところです。松本では6年間も学生時代を過ごし、多くの友人も得ましたが、ろくに大学にも通わず、縁あって北アルプスの常念小屋のアルバイトとして4年間もお世話になりました。その時にやらせてもらった大量のキャベツ刻みが、僕のcock人生の、知らず知らずの原点なのだと、後になって気づきましたし、小屋主の山田常男さんと小屋番仲間とともに深夜まで飲み、話し、歌い、常念学校ともいえる場所です。

刺すように寒い満月の深夜、下宿へ帰る凍えながらの道すがら、雪をいただいた北アルプスの峰々が、月明かりに浮かび上がるのは息を呑む美しさでした。

材料

人参、カブ、ハス、ブロッコリ、カリフラワー、ロマネスコ、オクラ、いんげん、パプリカ、ナス、ズッキーニ、トマト

大根と帆立のサラダ

開店時からメニューにあったサラダのひとつ。横に写っているのは、柄の方が木製の嘗てのさてのフォーク、スプーン。握った手の中ですらとてもやさしい感触でいてくれます。気をつけて気をつけて、大事に大事に扱ってきましたが、少しずつ、木部と金属部の接着がはがれたり、木に割れ目が入ってしまったり。1本、そして2本と使えなくなっていくのは、とても切ない気持ちでした。

「大根帆立」と呼ばれ親しまれたこの料理は、今はありません。忙しい時にこの注文が入ると、刻んでいる間はほかのことが出来なくなってしまうのでした。そこで当時、中途採用？されたばかりのさてママが、思い余って、代わってあげようと一生懸命本気で刻み、お客様へ…。

すると、「いつもと食感が違うね!!」と言われてしまったのです。ひかるはこう懐古しています。「シェフが刻むと、も〜っと細かく繊細なキレイな大根と胡瓜。食感が全然違うんだもん!」

その時、もう二度と包丁は握らない、「盛り付け担当になるぞ」と誓った、さてママ思い出の大根帆立サラダです。

材料

帆立貝柱、大根、マヨネーズ、キュウリ、セルフィーユ



12 Décembre

.....

クリスマスサラダ

ブイヨンをとったり、更にコンソメを作るなどという、フランス料理の基本中の基本を味わえる店を探すのは今日ではかなり困難なことではないでしょうか。

クリスマスディナーのスープはコンソメスープと決めています。せめて年に一度クリスマスだけはと初心にかえり、息をつめて美しく透明に澄んだコンソメスープ作りに没頭します。

このスープを味わいたくて、クリスマスに何年も通いつめてくださる方々を裏切るわけにはいきません。

とはいえ毎年、新たな料理に挑戦するのもクリスマスです。今年は何が出て来るのかとワクワクしていただくのです。僕にとってもお客様にとっても新たな発見は嬉しいものです。一年の締めくくりのサラダも、やはり変わることと変わらないことに繋がっていきました。

材料

大西ハーブ、マイクロトマト、ロマネスコ、ブロッコリ、スナップえんどう、パプリカ、クレソン



recette

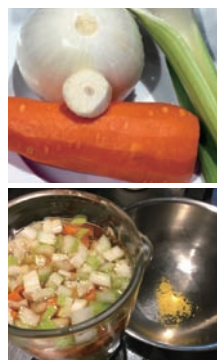
全ての ヴィネグレット・ソース レシピ

ドレッシング作りの最大のポイントは一旦乳化させた材料を、出来上がるまで、決して分離させぬことです。一度分離してしまうと、酢(水)と油との融合から生まれるおいしさは味わうことが出来ません。

【材料：700cc 分】

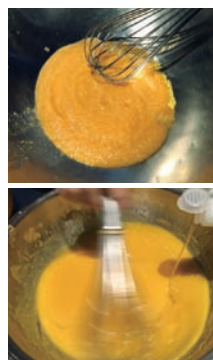
粉マスタード	3g
酢	150cc
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 本
セロリ（葉を取り除いて）	1/2 本
にんにく	ひとかけ
サラダ油	450cc
砂糖	大さじ 1 弱
しょう油	小さじ 1
塩	大さじ 1
ホホワイトペッパー	少々
ブラックペッパー	少々
赤ワイン	10cc
白ワイン	10cc

1 野菜と酢をあわせて



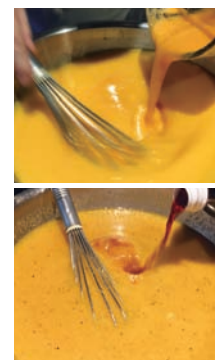
ボールに粉マスタードを入れておく。ミキサーに荒く刻んだ（1cm 大くらい）人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、酢を加えて、ミキサーにかけろ。野菜が十分に細かく混ざり合ったら、ミキサーの中身を少しだけボールに注いでマスタードを練り立てて、香りを出す。

2 乳化させる



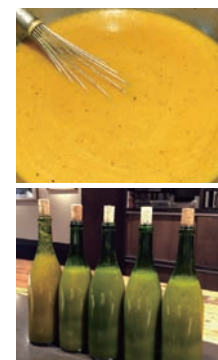
1 にサラダ油を最初は糸を引くように少しずつ、泡立て器でかき混ぜながら、加えていく。次第に材料が乳化してきて、マヨネーズのような固さになってきたら、ミキサーの中身をゆっくり半量程度まで加えてゆく。さらに残りのサラダ油を加えてゆく。ここまで来たら、さほど神経質に注がなくても大丈夫。ミキサーの中の残りも加えてしまします。温度の高い夏は分離しやすくなるので、注意が必要です。

3 調味料等を加える



2 に残りのすべての材料（砂糖、塩、しょう油、ホホワイトペッパー、ブラックペッパー、ワイン）を加えて、味をととのえます。十分に味見をして、足りないものがあれば、補強して、好みの味に仕立てます。味見の際は実際に野菜などと共に味わってみると特に塩と酢の加減がよりよく調整できると思います。

4 完成



これで出来上がりですが、使う前に一晩は寝かしてください。出来たてでは、やはりそれぞれの素材が強い主張をしているので、味にとがりがあり、融和していません。空いたワインのビン等を洗ってから、熱湯消毒した後に乾燥させたものに移動して、冷蔵庫で保管してください。半月は十分に大丈夫、美味しくいただけます。

※レシピ写真は、お店で 3500cc 分作っている時の様子です。

この冊子ではさてのサラダ料理を紹介していますが、僕たちに可能な表現手段のすべてを動員して、さてを感じていただきたいと思います。ですからいつものように、写真はプロでも何でもないひかるが撮り、料理名も皆さんご存じのひかるの奔放な筆文字でお届けいたします。

さてを味わって下さる皆様、さてに良き食材を提供してくださっている業者の皆様、ずっと30年、今日まで代わる代わる僕たちをサポートしてくれているアルバイトのみんな、本当にありがとうございました。さてに繋がるすべての皆様に心からお礼申し上げます。さてはさてを愛する皆さんがあつて、今日があります。どうぞこれからもさてを温かく見守って下さい。身体の許す限り、僕たちはさてを続けて行きたいと思っています。

もうダメだと思った時も、ひかるだけは「絶対大丈夫」と言い続けてくれました。さてママの存在なくして、さての昨日今日明日はあり得ません。

自分が一番行きたい店を作ったのに、行きたい時はいつもお休み。僕は一度で良いから、さてのお客さんになれたらな〜、と今日も叶わぬ夢を見ます。



さて 魔法のドレッシング

30^eAnniversaire

2014 年 4 月 5 日 初版発行

2016 年 10 月 21 日 第 2 版

文 真中直樹

写真&筆文字 真中ひかる

ビストロ さて

ランチ 12:00 ~ 14:00 (L.O)

ディナー 18:00 ~ 21:30 (L.O)

水・木曜日定休

東京都杉並区松庵 3-31-16-107

Tel 03-3331-1142

HP <http://www.sate.jp/>

facebook www.facebook.com/BistrotSate

本書の収録内容の無断転載、複写、引用を禁じます。