

Table Ocean Paper

The third Yasuda Building 2F 1-9-5, Kyomachibori, Nishi, Osaka / TEL:06-6225-2770 / FAX:06-6225-2773

ACROSS
The Company

きれいと元気につながるフルーツ、ボイセンベリー

* Archive * BOURBON - Yakabe - TableOcean

日本のベリー類、チェリーの旬は初夏。サクランボや鮮度の良いブルーベリーが店頭
に並び、青果売り場に丸い小粒の彩りが華
やかさを添えます。



今回ご紹介する食材

『ボイセンベリー』

の産地、ニュージーランドは南半球。日本に冬がおとずれると、ニュージーランドではベリーの旬をむかえます。現地では甘酸っぱい味と鮮やかな色合い、豊富な栄養素を持つベリーフルーツとして人気のボイセンベリー。この果実は他のベリー類と違ってとてもデリケート。収穫後傷みやすく、生の状態での流通が難しいため、日本ではまだなじみの無い人がほとんどです。日本でも香川県と滋賀県でわずかながら栽培されています。

お菓子の老舗ブルボンが商品化

株式会社ブルボンではこの果実の魅力にい

ち早く着目し、現地の農協と独自に契約、輸入しています。そしてお菓子や飲料として商品化、日本での啓蒙に力をいれています。

女性に嬉しい栄養価

調査を続けるうちに、高い栄養価を持つことから、世界でも注目されているフルーツであることが分かりました。抗酸化成分である植物性ポリフェノールやビタミン、ミネラルが豊富。中でも、美白効果や紫外線によるメラニン色素の沈着抑制効果などで知られるエラグ酸は、なんとブルーベリーの十数倍も多く含むとか。これまでエラグ酸を多く含む食品としてはブルーベリーが有名でした。また、眼精疲労に効果のあるアントシアニンや、女性の妊娠初期においては必要不可欠な栄養素である葉酸なども、他のベリー類に比べ多いのも特徴です。実際、ボイセンベリーのジュースを飲んでみると、甘酸っぱく、ベリーの渋みも少し

あり、まるで飲みやすい赤ワインのよう。鮮やかな色合いがとても印象的で、濃厚な飲み心地。飲料だけでなく、お菓子やお料理の副材料としても活躍しそうな商品でした。

ニュージーランドは日照時間が長く、紫外線量は日本の約7倍ともいわれます。ボイセンベリーは自分の身(実)を守るために、たくさんの抗酸化成分を蓄えたのでしょう。日本も紫外線が強くなる季節。“ジューズで美味しく手軽に美白”そんな声が聞こえてきそうな、魅力のある商品と出会いました。

* TableOcean
Yoneda *



～参考出展～

株式会社ブルボン ホームページより

TableOcean
×
ボイセンベリー

夏に食べたいジューシー唐揚げ～ボイセンベリーマヨネーズソース～

定番のから揚げに彩りを添えるソースを一品。作り方は簡単！マヨネーズとボイセンベリージュースを混ぜるだけ。ボイセンベリージュースの酸味が揚げ物に良く合います。夏に飲みたくなるビールのおともに、美白効果の栄養素をプラスできるお手軽ソースです。

【唐揚げ】鶏もも肉…1枚(約300g) 白ワインピネガー…小さじ1 塩…小さじ1/2 サニーレタス…適量 【A】牛乳…50cc 卵…1/2個 【B】薄力粉…60g 黒胡椒…小さじ1/2 五香粉…小さじ1 ナツメグパウダー…小さじ1 塩…小さじ1/2 【マヨネーズ】卵黄…1個 グレープシードオイル…100cc 白ワインピネガー…小さじ1/2 塩…小さじ1/2 フレンチマスタード…小さじ1/2 白胡椒…適量 【ボイセンベリーマヨネーズソース】マヨネーズ…20g ボイセンベリージュース…20g レモン汁…1g

【作り方】①ボウルにマヨネーズを作ります。②①にボイセンベリージュースを少しずつ加えて混ぜ合わせ、レモン汁を加え混ぜます。③鶏肉を食べやすい大きさに切り、白ワインピネガー・塩をもみこみ、マリネします。④【A】【B】の材料をそれぞれ別のボウルに合わせおきます。⑤③を【A】の卵液にくぐらせてから、【B】の衣をまぶし、180℃の揚げ油で揚げます。⑥器に盛り付け、②のソースをかけます。



POINT

*市販のマヨネーズを使っても、お手軽に作ることができます。

西川功晃シェフの新刊『みんなのパン』が旭屋出版より9月上旬に出版されます。

家庭でも作れるようわかりやすく、またブ口の方々にとっても魅力的なメニューが紹介されています。

3種類の生地を使って楽しめるバリエーションが豊富に掲載されています。その中でも3種類の生地を組み合わせるパンが



もパンを作ってもらえれば・・・母親が子供の教育をしていく上で役立つのでは・・・と感じ、家庭のパン作りについて見直しました。

勤めだそうです。パン作りを通して多くのことを、感じて学んでもらえると思うので、家庭で

そんな思いをもって、『みんなのパン』を作られたそうです。

西川シェフのファンの方、よくパンを作れる方は勿論ですが、今までパンを作ったことがないという方も是非、これを機にパン作りを始められてはいかがでしょうか？パン作りの楽しさに魅了されること請け合いです。

きのこラボ

～初夏のきのこ：キンコンキンについて～

●今原稿を書いております。外は大雨、梅雨まっさなかです。一般には気分の晴れないじめじめした季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。実は、我々“きのこ屋”にとっては、このじめじめがなくてはならないものなのです。そして、この新聞が発行されるころはおそらく初夏、梅雨明けであろうと思います。

●さて、きのこの季節はいつでしょう？お料理の世界ではたいてい秋ですね。俳句の季語も秋ですね。しかし、きのこの季節はもう、初夏に始まっているのです。初夏のきのこの森、どんなイメージを持たれますか？緑がさんさんと輝きさわやかな風が吹き抜ける森、そこにきのこが・・・ だったらいいのですが、実際はやや霧がたちこめて、入るとムッとした湿り気、土はじめじめ、立っただけで汗が噴き出てくる、こんな森がきのこが大好きな初夏の森の姿です。このような環境で、土の中できのこは糸がからみあったような綿のような状態で着々と栄養を吸収して力を蓄えています。われわれはこれを菌糸体（きんしたい）、と呼んでおります。そして、ある条件がそろいますと、一気にきのこの形を作って地表へ顔を出すのです（中にはイモのような形で土の中で過ごすものもあります。トリフなんかそうです）。いわゆるきのこの形をしたものをわれわれは子実体、と呼んでおります。なお、子実体からは孢子が飛んで、子孫をふやそうとします。

●では、きのこはどのように栄養をどのように取っているのでしょうか。皆様は、スーパーできのこをおみかけすることと思います。これらのほとんどは、人工的にきのこの菌糸体に栄養を与えて栽培して作ったものです。おがくずやそれに代わるものに菌糸を植え付け、そこに栄養を与えて子実体としてきのこの形になったものです。ではこれらのきのこは自然ではどのように生えているのでしょうか。栽培できるほとんどのきのこは、自然では枯れた木材や落ち葉から生えています。（シイタケは原木栽培と申しまして、クヌギなどの木材から栽培してるものがあります。ちょっとお値段が高いですが）このように、木材や落ち葉の栄養を吸収して朽ち果てさせ、いわば腐らせながら生えうる性質を持つきのこ、これをわれわれは腐生菌、と呼んでおります（むろん、腐る、といっても食品が腐るの意味とは違います）。エリンギ、シイタケ、マイタケ、マッシュルーム、エノキタケ、皆、腐生菌です。ではシメジは、と申しますと、大きく分けて3種あります。プナシメジ、柄に少し色がついてるハタケシメジ（丹波シメジという商品名で売られているのをみかけます）、ホンシメジ。このうち最初のふたつは腐生菌ですがホンシメジは違います。ご存知の方もおられるでしょうが、匂い松茸、味しめじ、のシメジです。

●マツタケの栽培品はありません。なぜでしょうか？これは、今申しました腐生菌ではなく、生きている木から、栄養をもらって育つきのこなのです。木は、ふだん、空気中の炭酸ガスから炭素をとりこんでいます。菌糸はその木の、根の中にもぐりこんで侵入し、木からその炭素をもらい、栄養とします。その炭素は、糖質として、きのこが子実体を作ったり傘を開かせて孢子を飛ばして仲間をふやすエネルギーのもとになるのですが、私たちが食べたときは、甘みのもとです。ですからきのこの甘みは木からもらっていることになりますね。

●さて、木も菌糸がとりついていることで、菌糸から土中の窒素などの栄養を分けてもらえるメリットがあります。このように生活するきのこの仲間を、われわれは菌根菌、キンコンキンと呼んでおります。木と菌根菌は、このように助けあって生きており、これを共生、と呼んでおります。

●さて、菌根菌のタイプのきのこは栽培が非常に困難で、企業や研究者は必死にとりくんでおられます。その中で、さきほど味しめじ、のホンシメジが成功したのです。だいたい、手のひらより多少小さいサイズで100円くらいでしょうか。もしお見かけになったらお試しください。個人的にはハタケシメジのほうが価格も安く、味や食感も好みですがそれとは変わった上品な味わいです。他の味と混ざると風味の特徴を味わいにくくなるので、天ぷら、お吸い物などがおすすめです。

●初夏はきのこの季節、のお話に戻りましょう。初夏は、これら、菌根菌が登場する季節なのです。イタリアのポルチーニ（フランスではセップと呼ばれますが）、フランスのオヴァール、ともに菌根菌です。ポルチーニは日本では、主にヤマドリタケモドキがその仲間で野外でもよく登場し、信州のペンションなどでもよく出されます。オヴァールは真っ赤なきのこで、日本ではタマゴタケと呼ばれていますがこれはよく似たきのこに猛毒のものがあり、ハイキングで見つけて、図鑑をみてこれはそうだ、と決めつけて食べないようにしてくださいね。東京のレストランで出しているところもあります。ともに洋風の料理、バター、クリーム味にして、鶏や豚などの白身系のお肉のつけあわせなど、他の食材とあわせたり、クリームリゾットも美味しいです。

そして、秋になると、さらに、腐生菌も参加し、きのこの季節となります。楽しみですね。

●最後に余談です。先日、神戸三宮の Matsushima さまでグリーンアスパラガスをご馳走になる機会がありました。太さが3センチ近くあるもので、これはエノキタケを栽培したあとのオガクズとともに栽培されたものだそうです。なにか不思議な力を感じました。



写真は、アカヤマドリ（ポルチーニのいわば親戚）のスープ、塩とベーコンを少々入れ、そのまま少々煮るだけですが、少しえぐみがあるので、セロリも入れます。色がよく出ます。そして、オレンジ色のきのこ、2つ並んでいるのがオヴァールです。ヤマドリタケモドキはその右に鎮座しております。



【参考】菌根菌は、生きている木の根に菌糸がからみついて入り込み栄養をもらいます。白い糸、綿毛のように見えるのが菌糸です。（タマゴタケの模型標本 昨秋開催された大阪市立自然史博物館 きのこ展より）



大手前栄養学院専門学校
きのこラボ 酒井健雄

L'histoire de gateaux (リストワールドゥガトー)

～ブルルンなお菓子なお囃～

前月号に続き、夏に必須！凝固剤について・・・アガー編です。この季節パティサリーやデバ地下は、涼しげなデザートや進物ゼリーが色鮮やかに目を引きまします。そのほとんどがアガーと言われる、凝固剤を使っています。

アガーは、いろんなメーカーが商品化している凝固剤で、それぞれに特徴がありますが、その主成分は、寒天と同じ、海藻から抽出した水溶性の植物性タンパク質や豆や果物から抽出したでんぷんや多糖類で構成されています。

寒天が主成分ですので、常温でも溶けずに持ち歩くことが出来ます。色鮮やかな色彩も寒天では曇ってしましますが、アガーはその原材料の選択や精製技術によりクリアな透明感を実現しています。食感も寒天の弱点の弾力性のない固い食感をペクチンや多糖類の力を合わせてゼラチンのような弾力性を持たせています。溶解・凝固温度が高いので、ゼリーの制作時には沸騰させる事が必要ですが、トロリととろける食感に調節したアガーのゼリーは、

常温でも冷やしてもその固さは変わりません。おまけに植物性のタンパク質は、フルーツの酸の影響もほとんど受けずに、レシピの制作が簡単なのです。

トロリとツルリンと、キラキラの質感をどんな食材でもどんな温度でも変わることなく維持できるのです。

おすすめは、やはりフルーツの果汁をそのまま固めたゼリーや舌上でツルリンと滑らかなコーヒゼリーでしょうか。ただ、ギョコ温度が高いのですぐ固まる性質上、ムースなどの工程が入り組んだデザートスイーツには向きませんね。

アガーはシンプルなレシピと作り方で「溶かして冷やす！」のシンプルスイーツに最適です！この夏、凝固剤の使い分けという、ハイテクをマスターして、プティパティシエ気分に入るのも一興。

アトリエクツミ・メゾンドレザン 春日 玖一巴

ととのいました。

もつ鍋屋の冷麺

ぶるる〜んコラーゲンのこだわりテールスープ

7月1日からメニューにラインナップ。なかなか好評

なんですって！

うれしいなあ〜。

Table Ocean がお手伝いしました。担当は私と米田さん。

そして、もつ鍋屋としての夏鍋新作はふたつ。

「牛もつ野菜蒸し もつ美人」はコラーゲンたっぷり&蒸し野菜！

「鉄鍋ホルモン焼 ホルモンパンチ」はスタミナ鉄鍋！



もつ鍋研究所の法則

- 其の1 初めての方、まずは研究員に申し出る事
- 其の2 もつ刺しは胃袋を活性化させる研究結果あり
- 其の3 もつ鍋屋とて一品料理侮るべからず
- 其の4 もつ鍋は追加の具で出汁の旨みが倍増する
- 其の5 出汁は研究員が追い足すので煮詰めるでない
- 其の6 メは名物、旨みたっぷり リゾットを食すべし
- 其の7 さすればコラーゲンを吸収、明日はお肌ツルツルなり

門真市（古川橋）で1999年に「キッチン某」がOPEN！

2008年に「キッチン某もつ鍋研究所」としてリニューアルOPEN！！

日々、もつ鍋研究中です。

地域の皆様に愛されるお店を目指して、もう10年以上が経ちました。

「キッチン某もつ鍋研究所」
 〒571-0030
 大阪府門真市末広町32-16 コモザ古川橋1F
 TEL06-6907-0101 定休日 なし
 地図
 ↓↓↓
<http://r.gnavi.co.jp/k149900/map1.htm>
 ぐるなび
 ↓↓↓
<http://r.gnavi.co.jp/k149900/>

文章：松村 佳子

コラむ

〜こんなん知ってる?〜

夏バテ解消「ひつまぶし」

毎日暑い日が続きますね。そんな暑い時期に元気をつける食べ物と言えば「うなぎ」です。うなぎは「静岡」というイメージがありますが、「あそこのうなぎは間違いない」と大勢のファンに支持される会社が、「和歌山」にあります。

◆その会社は生協やインターネットを中心にうなぎを販売する川口水産。うなぎ好きはもちろん、「泥臭い、小骨が引っかかる、皮が厚い、火の通りが悪い」うなぎを食べて、うなぎ嫌いになった人にも、ぜひ食べてもらいたい逸品です。

◆川口水産では、味覚に敏感な人が5人、大丈夫だと判断するまで、流水で徹底的に泥抜きを行っています。焼きにもこだわり、皮がサクッと、中がフワツとなるようにしっかりと焼き上げます。小骨もうなぎから染み出した油でから揚げ状態になり、サクサクと食べられます。またタレは添加物無添加の自家製タレを使用し、配合を変えて3回つけて焼きあげているそうです。

◆とは言えうなぎはやはり高級食材。蒲焼はなかなか普通の食卓には上がりません。わが家ではうなぎを刻んだ「きざみうなぎ」を常にストックしており、家族全員で「ひつまぶし」を味わって、夏バテ知らずで夏を乗り切ります。



株式会社 PRリンク
 代表取締役 神崎 英徳
<http://www.prlink.co.jp/>



◆今日はフランス人のお客様がご来店。フランス語も使っていないと全然出てこないです。今日は少し凹みました。また来てくださって日には、もう少し勉強しておかないといけません。

11:43 PM Jun 6th web から

◆遅ればせながら、今月の料理教室です。

<http://bit.ly/dyFZdS>

2:41 PM Jun 7th ココロログフリーから

◆さて、水曜は定休日。今月鯉がテーマなので、いろいろ試行錯誤しています。本当に良い鯉は色が艶色で、美しいものです。ミントとアーモンドのディップでさっぱりと召し上がっていただきます。お楽しみに

1, 275, 921, 425, 000. 00 web から

◆今日からなんと三連休！朝から和歌山にキャンプです。やっと有田川に到着。さてとまずは腹擦えです。

1, 277, 694, 423, 000. 00 movatwitter から

◆山菜料理の赤玉さんでわさび寿司を待ってま～す。その前に手羽先争奪戦 <http://twitpic.com/20m4bz>

1, 277, 694, 611, 000. 00 movatwitter から

◆わさび寿司頂きま～す 中にはサバが入ってま～す。それでは頂きま～す。

<http://twitpic.com/20m6ew>

1, 277, 695, 091, 000. 00 movatwitter から



みんなのつぶやき @tableoceankeiko

8:58 AM Jun 4th TwitBird から	松島シェフが買われている長野のアスパラ農家さんのアスパラは本当にみずみずしい。このみずみずしさは茹でるよりオイルウォーター＆お塩で焼く、鯉のたたきの残りもので、パスタにしました。こんなレストランで食べたら2250円也だわ！ http://twitpic.com/1to154
11:58 AM Jun 4th TwitBird から	昨日のアベリティブの会でどうだった？つぶやかないの？とメール頂くのだけど、1番ユーモラスがあったのは、三國清三シェフの完売メモ。恐竜がいた。三國シェフは「ふくいの食アンバサダー」だからこそ。 http://twitpic.com/1tpe9g
10:41 AM Jun 4th TwitBird から yamami13 宛	うまい！お座布団三枚！ RT @yamami13 線（選挙）を差し込むと中身が更新されることです。 RT @555hamako 最近 ipad なんかで言う「同期」ってなんですか？私の「同期」は小沢一郎ですが。
3:13 PM Jun 4th web から	¥(^ ^)/Ufufu！ 私がフォローしている男性たちにひとつの表現癖発見。うちあわせ3連発・3連ちゃん・会議三階建て。 みつつ重なった時にはつぶやく。2連発や2階建てではない、そして、これは大阪男子だけ！
1, 275, 634, 534, 000. 00 web から	サンパウロ時事によると、熱帯低気圧の惨事、31日までに死者132人。中米のグアテマラ・ホンジュラス・エルサルバドルの3カ国。被害がもっとも激しかったグアテマラはコーヒー栽培の打撃も懸念されているそう。私は家ではグアテマラ単一豆で飲むのが好き、でも、被害にあわれている方が心配。
9:37 PM Jun 11th web から tableoceankeiko 宛	zawan_katayama @tableoceankeiko 行ってらっしゃいませ～お気をつけて。南仏南独には冷麺ないかー
1, 276, 219, 567, 000. 00 TwitBird から tableoceankeiko	f_stadion いよいよドイツですね。Have a nice trip！ RT @tableoceankeiko おはようございます、まもなく飛行機に乗ります、南仏から南独です！多分、つぶやきはしないかもですが、行ってきます！
3:19 AM Jun 25th TwitBird から f_stadion 宛	@f_stadion フランクフルトのツム・ゲマールテンハウス、ツム・グラウエン・グラウエン・ポックでリンゴ酒にリップヒェン、ソーセージを。最後の朝食はシュタインゲンベルガー・フランクフルター・ホーフで決めました！ダンケ！