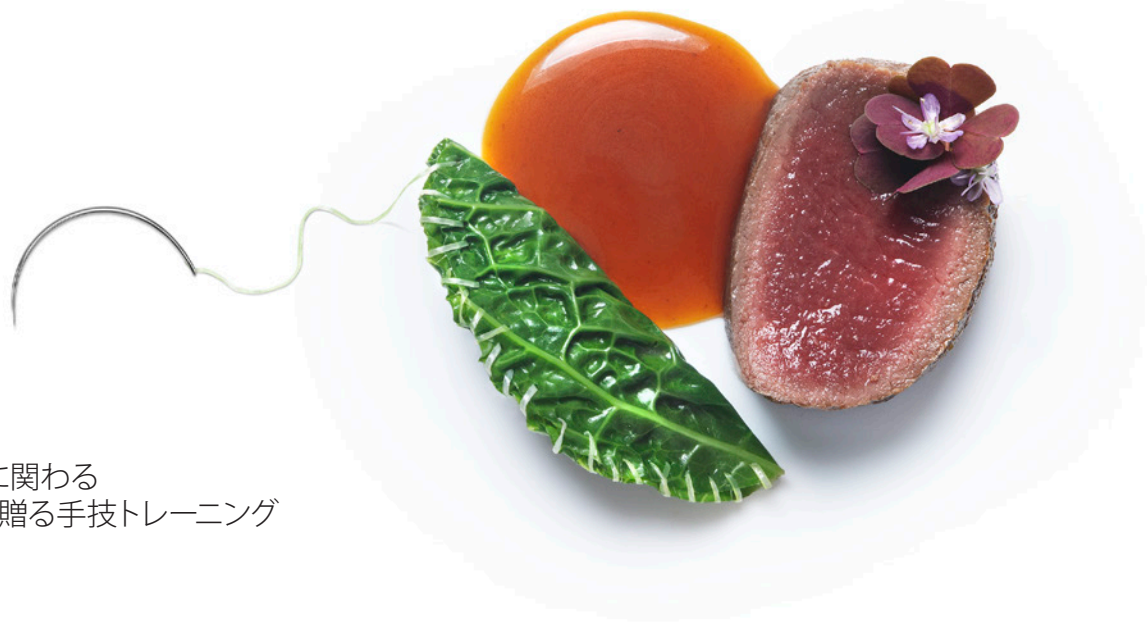


The Heart Surgeon's Cook Book

心臓血管外科医のためのレシピ集



心疾患治療に関わる
すべての人に贈る手技トレーニング

The Heart Surgeon's Cookbook はGetinge ABが発行しています。
制作: Forsman & Bodenfors
写真: Charlie Bennet, Rasmus Brandin
本書の全内容はGetinge.comでもご覧いただけます。

© 2024 Getinge | Getinge および **GETINGE** は、Getinge AB、
その子会社または関連会社の商標または登録商標です
| DMS-0004836 | 無断転載を禁じます。



ゲティンゲは心臓血管および心臓胸部手術の
技術提供を行う信頼のパートナーです。

当社は術前、術中、術後の臨床状況を改善するツールや
ソリューションを提供しています。

とはいえ、手術室において
最も重要なツールは外科医の手先です。

このレシピ集は繊細な手先に敬意を表し、
手術手技の鍛錬を通して卓越したスキルをさらに向上させるための
楽しい方法を提案するものです。

お楽しみいただけますと幸いです。



目次

外科医とシェフ

11

ツール

19

テクニック

23

準備

29

レシピ

35

キッチンでの会話

117

レシピ (続き)

128



外科医とシェフ

本書は、2つの世界が出会ったときに何が起きるかを描いた料理本です。そして、外科医とシェフがそれぞれの特別なスキル、ツール、アイデアを活用して、五感を刺激する体験をどのように作り出すことができるかも説明します。



Nirav C. Patel、医師

副会長、
ロボット手術
ディレクター

Fredrik Berselius、シェフ

Aska
創設者
オーナー

ニラヴ・C・パテル先生はインドで育ち、Baroda Medical College で医学の学位を取得しました。その後、3カ国にわたり医学研修を受け、心臓手術における世界的なベストプラクティスについて独自の視点を得ることができました。何千もの手術をこなしてきた博士は、人間、ロボット、心臓の関係をマスターしています。パテル先生は、このようにしてたくさんの人々の人生を変え、大きく向上させてきました。現在先生は、Northwell Health のロボット手術ディレクターであり、ニューヨーク州 Lenox Hill 病院の心臓血管および胸部手術部門の副会長を務めています。先生は毎年 350 件ほどの手術をこなしています。

フレデリック・ベルセリウス氏はスウェーデンのストックホルムで育ち、プロのスノーボーダーになることを夢見ていました。しかし、レストラン業界に入り、その虜になった彼は、2000年にニューヨークに移り住み、Aquavit や Per Se 等のレストランで働きました。2012年、ベルセリウス氏はニューヨークのブルックリンで Aska をオープンしました。1年も経たないうちに、Aska はベルセリウス氏に初のミシュランの星をもたらしました。2016年の夏、Aska は2階建ての新しいスペースで再オープンし、その直後にミシュランの2つ目の星を獲得しています。このレストランでは、米国北東部の食材とスカンジナビアの影響を重視した独特な食事体験を提供しています。

手技は精度
につながります。
精度がなければ、
手術は効果的で
はありません。

ニラヴ・C・パテル、医師

卓越した
手技は
シェフと外科医
の共通点です。

フレデリック・ベルセリウス、シェフ





ツール

本書の9種類のレシピを扱うのに必要なツールと器具は、キッチンと手術室の両方にあるものです。事前にレシピを読んで、それぞれの料理に必要なツールと器具を把握してください。次の2ページでは、必要なツールの例をご覧ください。



針と糸



カストロビエホ持針器



縫合用ハサミ



シェフ用ナイフ



外科用メス



ピンセット



有鉤ピンセット



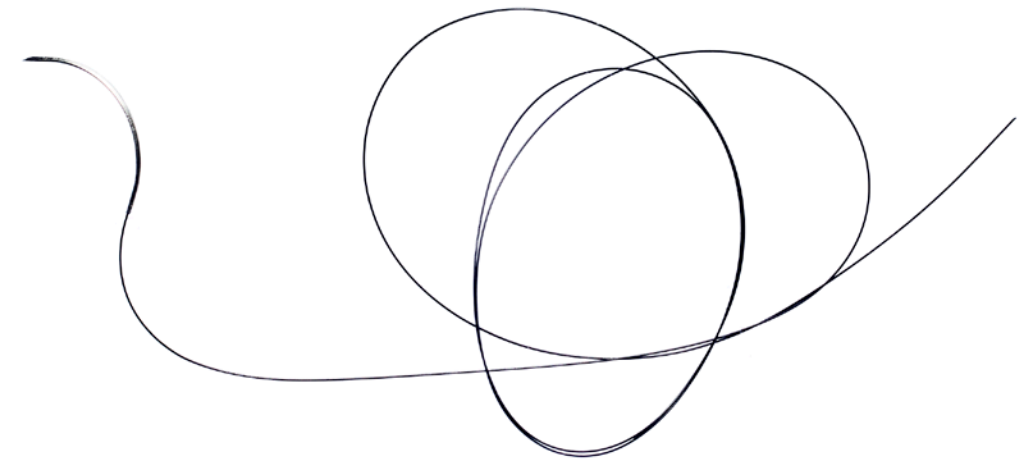
シリンジ



テクニック

本書で使用するテクニックは、手技を鍛えるトレーニング効果を最大化するために選ばれたものです。各レシピは、手術室で採用されている4つのテクニックに基づいています。レシピの中には、複数のテクニックを組み合わせるものもあれば、1つのテクニックに絞ったものもあります。

外科用メスは、シェフが使用する通常のナイフが大き過ぎて精度を欠く場合に、緻密な裁断やその他の作業に使用します。例えば、128ページでは鶏手羽先の詰め物のレシピをご紹介しています。



針と糸は、詰めた食材を密封するために使用します。140ページでは、ソテーしたちりめんキャベツを縫合する例をご紹介しています。

シリンジは、食材を注入するために使用します。例えば、102ページではラングステーキのレシピをご紹介しています。



ピンセットは、料理の盛り付けや他の繊細な作業に使用します。36ページには、ピンセットが不可欠な興味深い例があります。



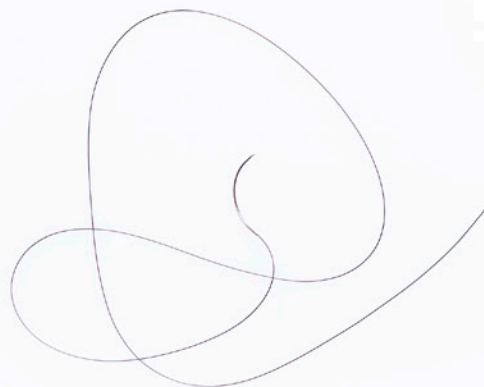
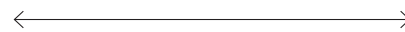


準備

準備と衛生は、キッチンと手術室の両方で重要な側面です。それらは、所要時間、安全の確保、汚染の防止、成果の達成において、基本的な役割を担っています。さらに、入念な準備を行うことで、仕事はあっという間に満足のものとなります。

必要なツール、調理器具をすべて取り出しておきます。それらが清潔で良好な状態であることを確認してください（例えば、ナイフを研ぐ必要があるかもしれません）。スパイスと食材をすべて並べます（冷蔵や冷凍の必要がない場合です）。

必要な作業のための十分なスペースと、後の工程で使用するものをしまうための十分な収納があることを確認してください。手術の準備のようなものと考えることができます。



チームとしての働き方、その準備方法、ストレスへの対処方法などは、手術と調理に見られる共通点の一部です。使用するツールは別物ですけどもね。

— Fredrik Berselius、シェフ

継続は力なり

手技を向上させる4つのエクササイズがあります。もちろん、本書での調理作業は、プレパレーション、反復作業への取り組み、集中力の評価と向上、触覚感度の向上など、手術室で役立つ幅広い範囲のスキルを磨くものです。いくつか例を挙げてみましょう。

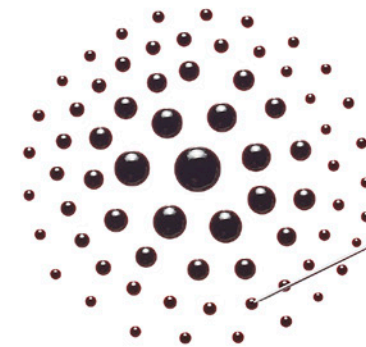
1

果肉を傷つけないように、メスでブルーベリーの皮をむきます。指かピンセットでベリーを持ちます。



2

シリンジを使用して、絵柄の細かい模様を描きます。最小の円の幅は1mmとします。



3

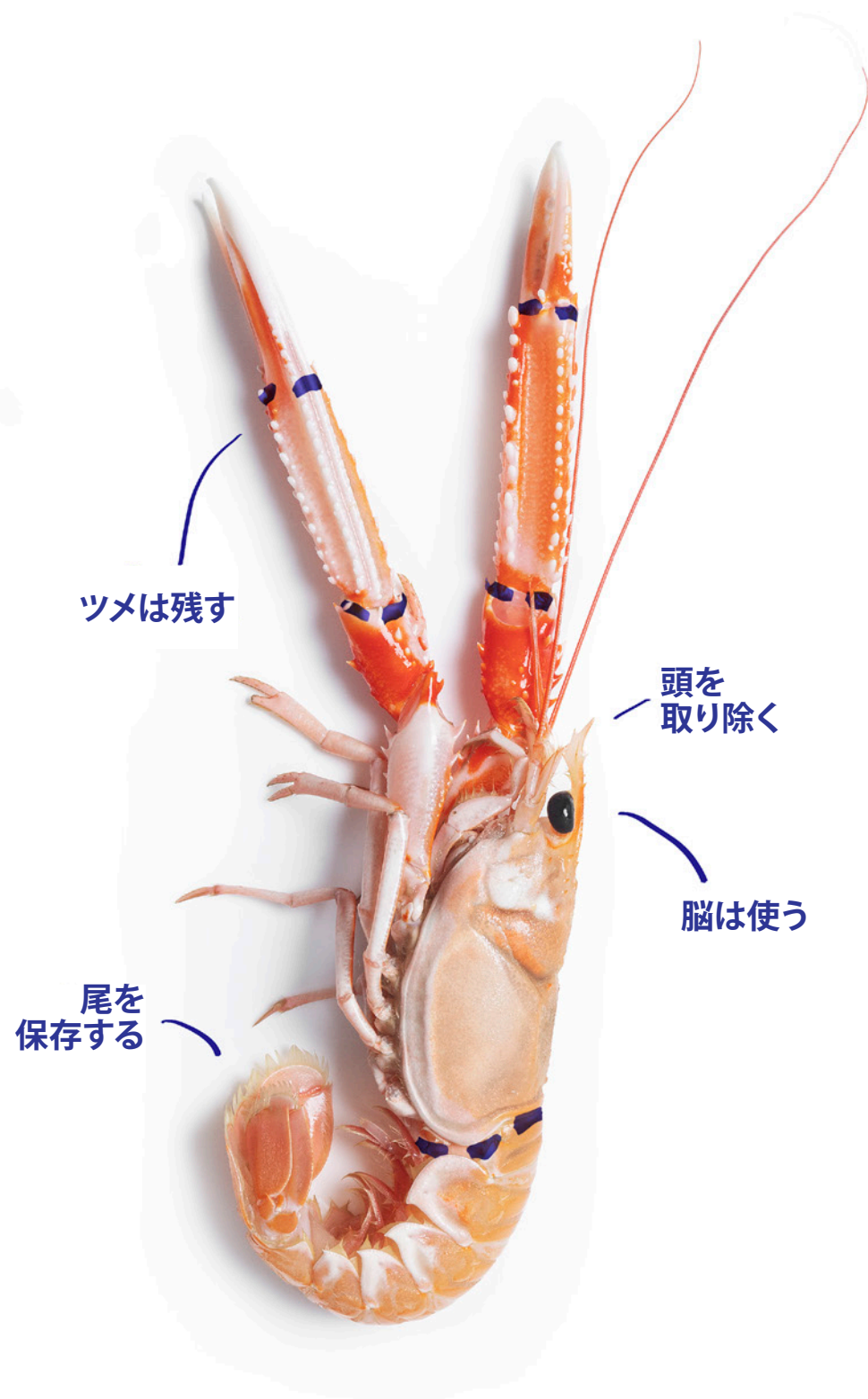
ピンセットを使い、イチゴを傷つけないようにして種をすべて取り除きます。



4

1個のオレンジをカットして一片を切り落とし、それを元のオレンジに針と糸で縫い合わせます。





レシピ

ニラヴ・C・パテル先生とのコラボレーションで、フレデリック・ベルセリウス氏が考案した9種類の極上レシピをご覧ください。それぞれの見事な料理は、ユニークな味覚体験を提供し、手技に磨きをかける機会にもなります。すべてにおいて周到な準備、集中力、時間が必要です。簡単な作業ではありませんが、それに見合った価値があると考えています。皆さんもそう思いませんか？

ヒラマサのローズ
グリーングーズベリー添え





食材

- 1尾 骨付きヒラマサ (≈2kg)
- 100g 塩漬グリーングーズベリージュース
- 300g グリーングーズベリーの漬け汁
- 大さじ2 低温圧搾菜種油
- 大さじ2 ジュニパーオイル
- 100g うなぎの燻製
- 1l ろ過水
- 1シート ブロンズゼラチン
- 塩

人数
4人分

所要時間
45分

(ただし、グリーングーズ
ベリーの漬け汁は1週
間前に準備する必要が
あります)

ツール

ナイフ (魚のスライス用)

デミタススプーン 2本

ピンセット

外科用メス (花びらを整えるため)

ヒラマサは身がしまっていて、適度な脂があり、メルルーサよりも自然でコクのある風味があります。魚のこうした性質を利用して生のまま細かくスライスし、丁寧にバラの形を整え、ビネグレットソースの香りと混ぜ合わせて提供します。小さなサイズとバラの形をした外観は、数種類のコース料理の最初の一品として最適です。

魚の脂身は熱に敏感なため、手際の良さと正確さは重要で、この料理の調理は氷の上で行うことが理想です。外科用メスを使い、スライスした魚を花びらの形に整え、ピンセットと指で花びらを作り、満開のバラを組み立てます。

多くの食材と同じように、魚の取り扱いには手触りや感触が大切です。ほとんどの魚は構造が繊細で、身は非常にもろく壊れやすいものです。この点は種類によっても異なり、魚によっても異なりますが、魚を扱う際には常に細心の注意と配慮を払います。調理の際には、自らの手を使い、硬さや構造を感じることで、筋肉の位置を理解することが必要です。

魚に触れたり感触を確かめたりすることは、外科手術で組織の切開前に行う作業と似ています。筋骨の構造知識は、あらゆる外科手術の鍵です。また、魚を切る工程は、ステップの順序が手術と同様であるため、良い練習にもなります。完璧な花びらを作ることは、メスを使って正確に切離する良い練習方法であり、バラを組み立てる際には、組織を傷つけないよう、緻密な手術のような丁寧な取り扱いが求められています。

シェフのコメント

外科医のコメント



グリーンゲーズベリーは、
例えばグリーンプラムなど、
なるべく酸味のある他の
フルーツやベリーで
代用できます。

グリーンゲーズ ベリーの塩漬け汁 を準備する

- 1 ー ろ過水で6%の食塩水を作ります。お好みの量のゲーズベリーの上に注ぎ、冷所で最低1週間寝かせます。

グリーンゲーズ ベリーの漬け汁 を準備する

- 1 ー 4%の蒸留酢と砂糖を同量混ぜ合わせます。
- 2 ー お好みの量のゲーズベリーの上に注ぎます。涼しい場所で最低1週間寝かせます。

ビネグレットソース を準備する

- 1 ー 塩を加えたゲーズベリーの漬け汁を混ぜ合わせます。
- 2 ー 菜種油を加えます。





うなぎのゼリー を作る

- 1 うなぎを小鍋に入れ、ろ過した冷水で覆います。
- 2 ゆっくりと沸騰させ、20分間煮込みます。
- 3 煮汁は濾したら、取っておきます。
- 4 冷やして、塩で味を調えます。
- 5 煮汁の半分を60°Cまで戻します。
- 6 ゼラチンを冷水でふやかしたら、煮汁に加えます。
- 7 冷やした煮汁を加え、浅い容器に入れます。
- 8 約4時間後に固まったら、まな板の上にゼリーを置き、ナイフで角切りにします。
- 9 清潔な容器に戻し、盛り付けるまで冷やしておきます。

魚を準備する

- 1 魚のはらわたを抜くには、魚の腹を手前にし、頭を右に向けます。
- 2 直腸に切り込みを入れ、皮の厚み程度の深さでナイフを頭部とえらに向かって滑らせます。
- 3 左手で腸を丁寧につかみます。ハサミで腸を頭から切り離して捨てます。
- 4 魚の腹を手前に向けて、頭を左に向けて置きます。えらの後ろに切込みを入れ、左側の背側を切り開きます。
- 5 魚の背を手前にして魚を転がします。えらの後ろにナイフを入れ、背骨を通して前方にナイフを押し込んで頭を取り外します。
- 6 魚の背を手前に向けて置きます。背の上部にナイフを入れ、魚の大きさに応じて約 4~8cm の深さで切り込みを入れながら、骨に沿って背骨から尾まで斜めにナイフをスライドさせます。これで、身の一部だけが骨から剥がれます。
- 7 魚をひっくり返し、尾から背の上部に向かって切り込みを入れます。魚の腹を手前に向けて置きます。
- 8 腹を持ち上げ、前側の肋骨を切り落とし、背側の身を取り外します。背骨を掴んで肋骨に切り込みを入れ、残った背側の身から背骨を取り除きます。



- 9 魚の皮を下にして置き、ナイフの刃を皮に沿って動かして皮を剥ぎます。
- 10 背と腹を分けます。背を大きめの切り身と小さめの切り身に分けます。ナイフで、血合い、軟骨、筋をそっと取り除きます。
- 11 ナイフで切り身の角を取り、断面が半円盤状になるようにします。
- 12 2mm 幅でスライスし、メスを使って花びらの形を整え、クッキングシートを敷いたトレイに置きます。
- 13 4列に並べ、各列に 2 切れずつ置きます。
- 14 スライスを続けて、8 切れごとに 4 列に分けます。
- 15 尾に向かってスライスするにつれ、切り身は小さくなってゆきます。そのため、均等を保つために 8 切れごとに並べてください。

注:一人前は 6~10 枚
30g +/- の量です。

バラを作る



- 1 魚の一番小さな切り身は、バラの内側を表現するよう細い円錐形に巻きまます。
- 2 次の切り身が最初の切り身を包み込むようにします。その花びらの反対側に、3枚目の切り身を巻きつけます。



- 3 4枚目の切り身は、底を中心に近づけ、上部を少しずつ優雅に膨らませます。
- 4 美しいバラができるまで、切り身を上手に整えてください。

盛り付ける



- 2 バラの周りに、スプーン1杯分のうなぎのゼリーを配置します。



- 1 バラを慎重に皿にのせて、花で飾ります。



- 3 仕上げにビネグレットソースをスプーン2杯かけます。

帆立とかぶ
のだし仕立て





人数
4人分

所要時間
1.5時間

食材

- 4個 殻付き活帆立
- 4個 玉ねぎ(大)を3mmにスライスしたもの
- 10個 かぶ(大)
赤いオキザリスの葉(例えば、
レッドリーフレタスや他の平らな葉のハーブでも代用可)
- 4個 卵、卵白のみ
カシス葉油

ツール

パレットナイフ

小型ナイフ

外科用メス

ピンセット

ピペット

スクイズボトル

3mm 円筒コルクカッター

帆立は二枚貝の一種です。帆立とその内蔵は、閉殻筋によって繋がれた2つの貝殻の間にあります。すべての二枚貝は、1つ、2つ、または場合によっては、まれに3つの貝柱を有しています。たとえば、ムール貝では、小さな白い貝柱が「身」の片隅に位置しているのがわかりますが、帆立では、「身」と呼ばれるものは実際には貝柱そのものです。貝柱は柔らかく、ホワイトクリームのような白色で、身がしまっているながらも繊細な質感です。

帆立は鮮度が重要なため、品質を確保する最善の方法は殻付き活帆立を仕入れることです。帆立は、殻や砂粒が付着していないことを確認し、常に調理に最適な状態にしておくことも大切です。また、傷ついたり割れたりしやすいため、慎重に扱う必要があります。帆立を扱うには、身を開けて処理するための安定した手先が必要です。帆立を生のまま細かくスライスし、かぶの円筒の周りに丁寧に巻きつけるという、この逸品の独特の盛り付けを完成させるには、指先の正確な動きが求められます。

良質で新鮮な帆立が手に入る際、だし汁で軽く温めたものを生で楽しんでいただくことが多いです。

帆立の解剖学的構造を理解し、貝柱を正確に切開して無傷で取り出す作業は、外科手術で腫瘍を破壊することなくen bloc切除することに似ています。コルクカッターの動作は、心臓や大血管に精度の高い穴を開けるために用いられます。



シェフのコメント

外科医のコメント

帆立 を準備する

- 1 帆立を手のひらに乗せて蝶番を手前にし、傾斜した面を上に向けて持ちます。
- 2 背面の内靭帯を切断します。
- 3 開口部からパレットナイフを平らな面に沿って滑らせ、端から約3 cm ほど離れた5時の位置にある筋を切り離してナイフを入れ込みます。殻は完全に外れるはずですが。
- 4 帆立を前方に90度に傾けて持ち、重力を使って外套膜をゆっくりと緩めると、2つ目の殻との接続部が見えます。ナイフを殻に沿ってスライドさせ、切り落とします。2つの綺麗な殻ができるはずですが。
- 5 次に、外套膜、腸、卵から身を取り除きますが、帆立には大きな筋肉に隣接する小さな結合筋があります。親指で2つの筋肉の間をしっかりと押さえて、分離させます。
- 6 続けて、大きな筋肉の周囲にある接続腱を取り除きます。帆立が取れるまで他の臓器や卵を傷つけないよう丁寧に作業を続けます。
- 7 次に帆立を洗うために、氷水と海塩を使って5%の塩溶液を作ります。
- 8 帆立を冷水で10秒間洗い、リネンのようなペーパータオルの上に置きます。
- 9 卵と腸を洗い、タオルの上に置きます。
- 10 使用するまで冷蔵庫に入れておきます。







帆立のだし を作る

帆立だし
(帆立ストック + オニオンストック)

- 1 中型のソース鍋を中火で温めます。
- 2 油を少し加えます。
- 3 外套膜と帆立の切れ端をできるだけ乾かし、熱したソース鍋に入れます。身に水分が残っていると、油が飛び散って火傷をしたり、引火したりする恐れがあるため、鍋の真上には立たないでください。
- 4 鍋で外套膜をローストし、時々ゆっくりと動かしながら、鍋の中でカラメル化させます。
- 5 カラメル化して硬くなり始めたら、水を加えてデグレーズします。
- 6 水分を再度飛ばしてカラメル化のプロセスを続けます。
- 7 これをさらに2回繰り返します。
- 8 次に、2リットルの冷水を加え、20分間ゆっくりと火にかけます。
- 9 濾してストックを残したら、氷水で冷やします。

澄ましストック を作る

- 1 卵2個を1個ずつ割り、卵黄と卵白を分離します。
- 2 両方の卵白をボウルに入れ、泡立て器で泡立つまで1分間泡立てます。
- 3 小鍋に帆立ストックを入れ、卵白を加えます。よく混ぜ合わせ、ゆっくりと沸騰させて卵白が浮いてくるようにします。
- 4 火から下ろし、液体を目の細かいざるで濾して、卵白や不純物を取り除きます。濾した後は、色づいた完璧なまでに透過した液体ができています。

オニオンストック を作る

- 1 中型のソース鍋を中火で温めます。
- 2 油を少し加えます。
- 3 スライスした玉ねぎを鍋に入れ、ゆっくりとカラメル化させます。
- 4 水でデグレーズし、かき混ぜ、液体を蒸発させます。
- 5 カラメル化を継続し、このプロセスを3回繰り返します。
- 6 冷水2リットルを加え、1時間ゆっくりと煮立てます。
- 7 濾したら、コクや調味料をチェックします。
- 8 液体は琥珀色で澄み切っており、深みと風味がなければなりません。
- 9 液体が水っぽい場合は、さらに煮詰めてください。

だし汁を作る

- 1 帆立ストックをオニオンストックで味付けし、バランスのとれただし汁を作ります。好みに応じて塩を加えてください。



かぶを準備する

- 1 3 mm のコルクカッターで円筒形の棒に切り落とします。
- 2 円筒を40 mm の長さにカットします。

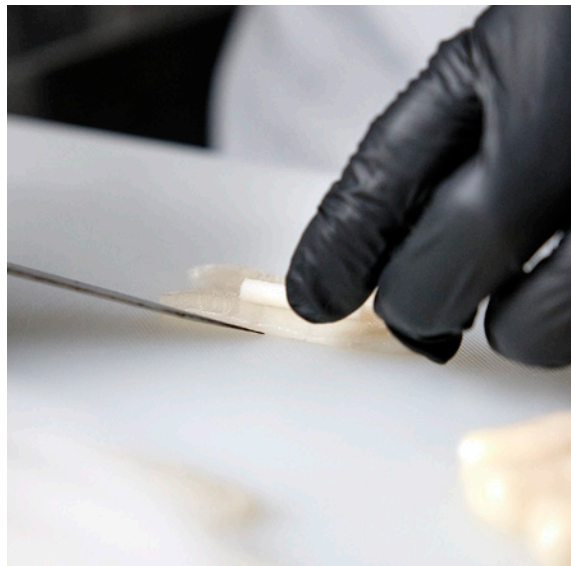
盛り付ける



1 メスを使い、帆立を3mmの薄い円盤状に横にスライスします。



3 赤いオキザリスの葉3枚をかぶの円筒に巻きつけ、スライスした3枚の帆立をそのオキザリスに巻きつけます。



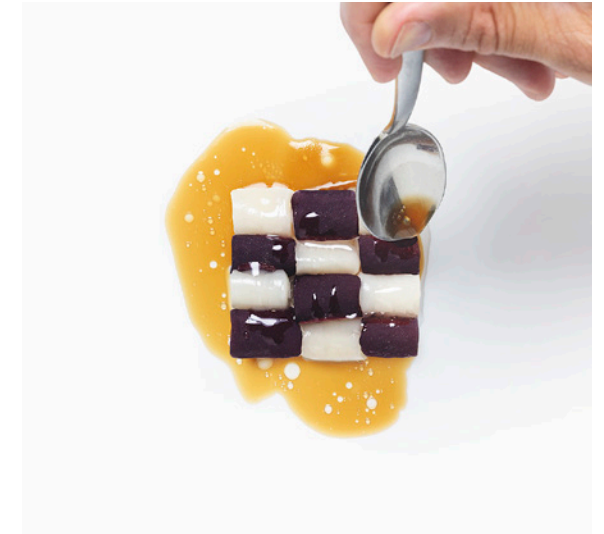
2 スライスした3枚の帆立をかぶの円筒に巻きつけます。



4 それぞれの「筒」を2つに切り分けます。

5 赤いオキザリスの葉を6つの帆立に巻きつけます。

6 巻きつけたものをボウルに綺麗に並べます。



8 帆立の横にだし汁を注いで、半分くらい漬かるようにします。



7 チューブにカシス葉油を半分入れ、ピペットで帆立の上にかけます。

白身魚とかぶのハッセルバック
スウェーデン黒ビールと
花付きディル添え





人数
4人分

所要時間
一晚+1時間

調理時間
10分

食材

- 1尾 中サイズの白身魚
- 40g キャビア
- 4個 玉ねぎ(小)
- 20個 かぶ(小)
- 20枚 小さいナスタチウムの葉
- 4束 ディル
- 20枚 ビオラの花びら
- 20輪 玉ねぎの花
- 300g ビール
- 500g 4%の蒸留酢
- 250g 砂糖
- ディルの花
- ディルの茎(ディルの葉を摘むときに出たもの)
- 200g オイル
- 100g オイル用のディルの枝
- 20パック 飾り付け用のディルの枝
- 3l 5%の塩水(海塩/ろ過された冷水)
- 600g クリーム

ツール

ナイフ(魚を捌くのに適したもの)	5mm口金
スケーラー	直径1mmの木製串2本
小型ナイフ	52°Cに設定された水循環槽
55mm×15mmスチール製リング型 4個	タイマー
2リットルサイズのフリーザーバッグ または同等品1個	オイルを作るためのブレンダー
小型スパチュラ(盛り付け用)	コーヒーフィルター
ピンセット(盛り付け用)	小型ステンレス製トレイ
シリンジ	リネンのようなペーパータオル

メルルーサは使い勝手のよい繊細な白身魚で、驚くほど幅広い調理法や調味に適しています。この料理には、マイルドな風味、味を吸収しやすい、柔らかくて比較的淡白な身の素材が適しているため、メルルーサはうってつけです。香り鮮やかなハーブと、クリーミーなソースとの素敵な調和が、素材を引き立てます。

魚の準備には、繊細な手先と細部への配慮が欠かせません。魚や切り身を動かしたり持ち上げたりするときも、肉が繊維に逆らって曲がらないように、常に筋肉繊維の構造を考慮することが重要です。さもないと、肉が剥がれたり壊れたりしてしまいます。

この料理に用いているのは、はくれいと呼ばれる日本の白かぶです。かぶはハッセルバック技法を用いて調理します。これは、1930年代のスウェーデンのジャガイモ料理から始まりました。この調理法では、ジャガイモを切り落とすぎりぎりまで薄く均等にスライスして底部を少し残します。これによりばらばらにならずに一つに保たれ、ソースやその他の具が中にきれいに保持されます。ここでは、正確さを重視し、塩溶液を入れたシリンジを使って、それぞれの部分を別々に塩水漬けにしていきます。

このレシピには外科医の手技が多く含まれています。魚に塩水を注入することは、外科用針で身体の一部の特定の層に注射するのに似ています。筋骨に沿って魚を解剖学的に切除するのは、組織を破壊せずに扱う技術の優れた実践になります。かぶの準備には、段取りと手技の練習になる正確な動きの反復が含まれています。

ハッセルバック技法は、1930年代にスウェーデンで生まれた調理法です。



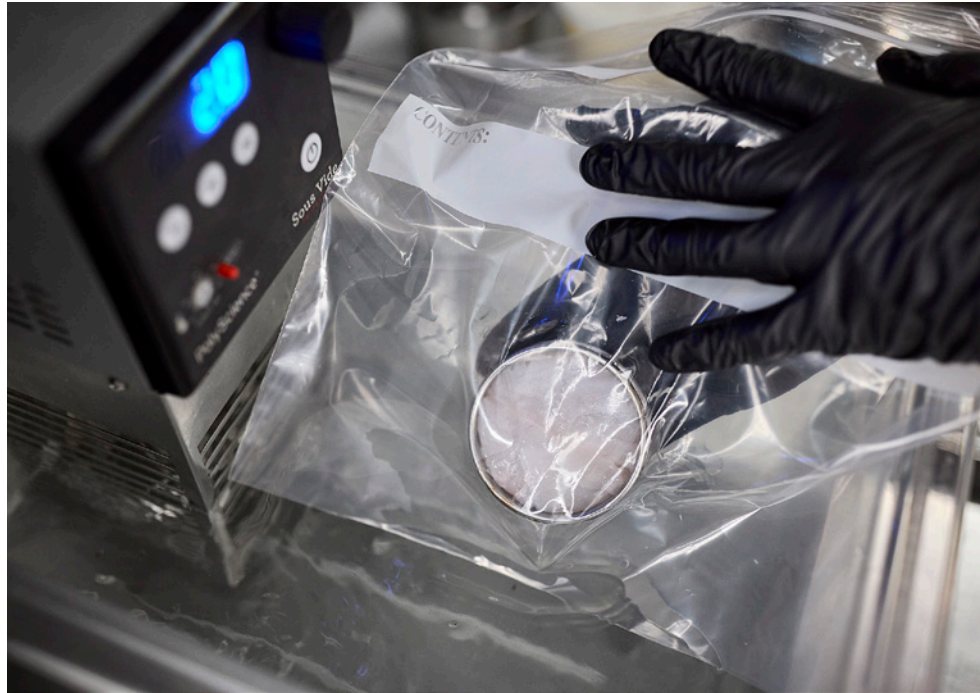
シェフのコメント

外科医のコメント



魚を準備する

- 1 魚を大きなまな板の上に置きます。理想的なのは、大きなキッチンシンクに置くことです。スケーラーを使い、魚の身を逆向きにこすって鱗を取ります。できたら、冷水で軽くすすいで、余分な水分を拭き取ります。
- 2 おろした切り身の皮をむき、血合を取り除きます。注意：魚や肉を扱う際は、常に長いストロークで行い、不要物を徐々に切り離していきます。一度に薄い層ひとつだけ剥がすような感じです。
- 3 観察と、指の感触で、筋肉の自然な分かれ目を特定します。ナイフでその分かれ目から切り込みを入れ、肉の自然な円筒カーブに沿って背側と腹側を切り分けます。
- 4 大きな背側の切り身を、少し角を落としながら直径 55 mm の円筒に整えます。魚の大きさによっては全ての切り身を使ったり、小さい部分は別の用途に回したり、別の形に整えたりすることもできるでしょう。
- 5 まな板上で厚さ 15 mm にスライスします。スライスしたものをトレイに並べて置きます。シリンジを使用して、それぞれの円筒型の切り身の側面部深さ 40 mm に針を挿入し、針をゆっくりと引き出しながら塩水を注入します。これを円筒型の切り身それぞれに 10 mm 間隔で 4 回繰り返します。



魚を調理する

- 1 それぞれの円筒型の切り身をトレイにのせ、その周りにリング型を置きます。
- 2 ヘラをリングの下にスライドさせ、魚を密封袋に入れます。
- 3 薄く油を塗り、密封袋をゆっくりと湯せんにかけます。
- 4 魚をゆっくりと浸すと、開口部から空気が押し出され、魚の周りに真空が作られます。
- 5 魚を6分間煮ます。

ビネガーを作る

- 1 ディルの花 (ディルの茎で代用可) を小さなガラス瓶に入れます。
- 2 酢と砂糖を52° Cに温めます。
- 3 酢をかき混ぜて砂糖を溶かします。
- 4 ディルに熱い酢を注ぎます。
- 5 冷蔵庫に入れます (理想的には一晩以上置きます)。

ソースを作る

- 1 ダークビール 300g を 100g まで煮つめます。
- 2 ディルビネガー 100g を加えます。
- 3 生クリーム 600g を加えます。
- 4 好みに応じて塩を加えてください。

オイルを作る

- 1 オイル 200g とディル 100g をブレンダーにかき、緑色のピューレを作ります。
- 2 ピューレを目のぞく細かいストレーナーまたはコーヒーフィルターに入れます。
- 3 緑色のオイルは取っておきます。必要になるまで冷蔵庫に保管します。





かぶの ハッセルバック を作る

- 1 最初に上部 5 mm と下部 5 mm を切り落とします。
- 2 次に、パーリングナイフでかぶを「面取り」します。これは、より速く、より正確に行うことができるほどよい技術です。かぶの面が 7 つできるように面取りしていきます。
- 3 メロンやラグビーボール状の形になったら、まな板の上に置きます。
- 4 次に、ハッセルバック技法を使用して、底面はつなげたまま、厚さ 1 mm のスライスを入れます。これを何も補助なしに行ってもよいでしょう。または、楊枝や串をかぶと並行に置いてカットすることもできます。そうすれば、ナイフが串に当たるたびに停止するようにできます。この技法は、手指の感度とコントロールを練習するのに最適です。

玉ねぎとハーブの飾りを準備する

- 1 小さい玉ねぎを半分に切ります。
- 2 塩水で約1分間茹でて、生っぽさが残らず、かつ歯ごたえがあるようにします。常温で置いておきます。
- 3 玉ねぎを3mm幅の三日月形にスライスします。



- 4 Nasturtiumの茎の周りの葉を、口金を使ってカットします。



- 5 デイルの枝を1つずつ取ります。

盛り付ける

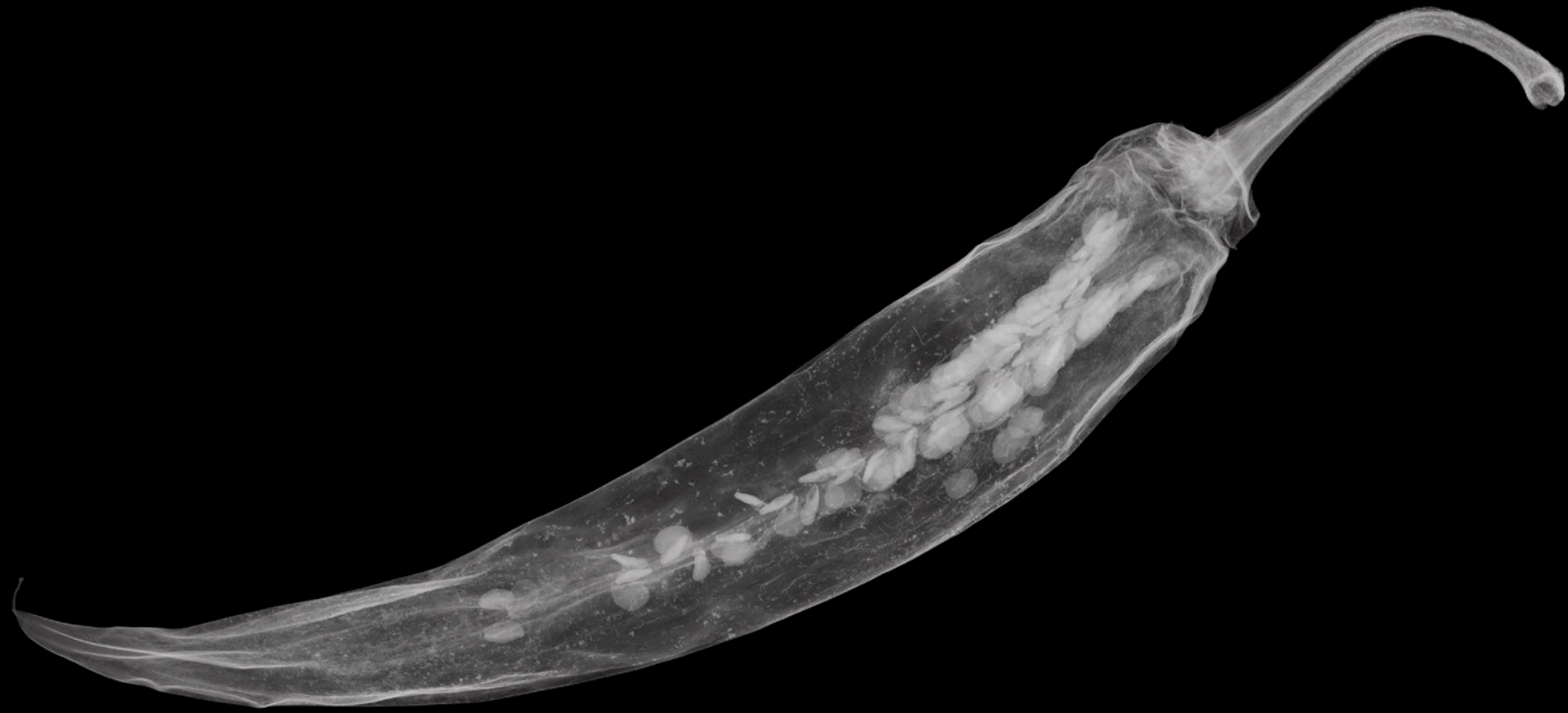
- 1 小さいソースパンで水大さじ1杯を沸騰させます。
- 2 かぶ、冷たいバターひとかけと少量の塩を加えます。
- 3 円を描くようにソース鍋を動かしながら、かぶに色がつかないようにやさしく、均等にグレーズします。時折り、スプーンを使って返します。液体が完全に蒸発しないよう気を付けて、バターをカラメル化させます。かぶに火が通ったらデイルオイルを少量加えて、グリーンの色合いを付けます。
- 4 魚を袋から取り出し、リネンのようなタオルを敷いた適度に温めた小さい手術用トレイに置きます。
- 5 キャビアの山を4つ作り、適度に温めたスチールトレイにのせます。
- 6 それぞれの皿の中央にかぶを5個置きます。
- 7 玉ねぎとハーブの飾りを準備します。
- 8 三日月型の玉ねぎ、玉ねぎの花、Nasturtium、ビオラとデイル、を4つずつ魚の上に置きます。



- 9 中心にキャビアをそっと置きます。



- 10 ソースの材料を混ぜ合わせ、沸騰させずに沸騰直前まで温めます。デイル油でソースを割り、スプーンで魚の周りかけます。



辛抱強さが
必要です。集中力
を維持しましょう。
慌てないことです。
興奮は禁物です。

ニラヴ・C・パテル、医師

新しいことに
挑戦することで
上達します。常に
何か新しいことを
学べるものです。

フレデリック・ベルセリウス、シェフ

うずらのロースト





人数
4人分

所要時間
3時間

調理時間
5分

食材

- 4羽 うずら
 マンドリンで薄くスライスしたトリュフ、またはその他の香り豊かなきのこ
 ランプのピクルス、またはその他エシャロットやニンニク等ネギ類のピクルスの薄切り
 200g 生クリーム
 200g 鶏むね肉
 塩
 4l チキンコンソメ
 トリュフビネガー、または他の香り豊かなきのこのビネガー
 ウッドソーレルやクレスなどの新鮮なハーブ

ツール

小型はさみ	裏ごし器
マンドリンまたはトリュフスライサー	絞り袋
ピンセット	茶こし
ペンチ	ヘラ
小型ナイフ	ゴムベラ
外科用メス	調理用の鋳鉄製鍋
タオル	ストック用の鍋
ラップ	針と糸 (調理用の細いひも)
フードプロセッサー	

うずらは世界中で好んで食されていて、多くの文化圏で珍味とされています。家禽の中で最も風味豊かな肉のひとつと言ってもよいでしょう。肉は柔らかく、繊細な甘味とほのかな野性味を持ち、味わい豊かです。鶏肉よりも脂肪が少なく、肉の色が濃いです。一般的に、うずらの皮は他の家禽類よりも薄いことが多いためより脆く、扱う時に破れやすくなります。このレシピでは、皮をつけたまま胸から骨を取り除き、鶏肉とうずらのモモ肉、ランプの塩漬け、トリュフで作ったムースを胸に詰め、元に戻して閉じて、胸を軽く蒸してからローストします。

シェフのコメント

この小さい野鳥には、繊細な取り扱い、細かいナイフワーク、細部への注意が必要です。羽が付いた状態で手に入れた場合、準備工程は、うずらの羽を慎重に取り除き、残留物が残らないよう入念にクリーニングするところから始まります。次に、外科用メスを使用して正確にうずらを切開し、もも、手羽、胸を巧みに切り離す必要があります。正確に骨を取り除いたら、詰め物を入れてから慎重に縫い合わせます。

うずらを切り分けるのは、指を使い、正確に切除し、特定の順序で細かい手順を踏んで手術を行うのに似ています。うずらの皮の縫合は、外科的縫合の基本原則である、破れを防いで完全な状態を保つための外科的な精度が要求されるため、優れた実践練習となります。

外科医のコメント





ムースを作る

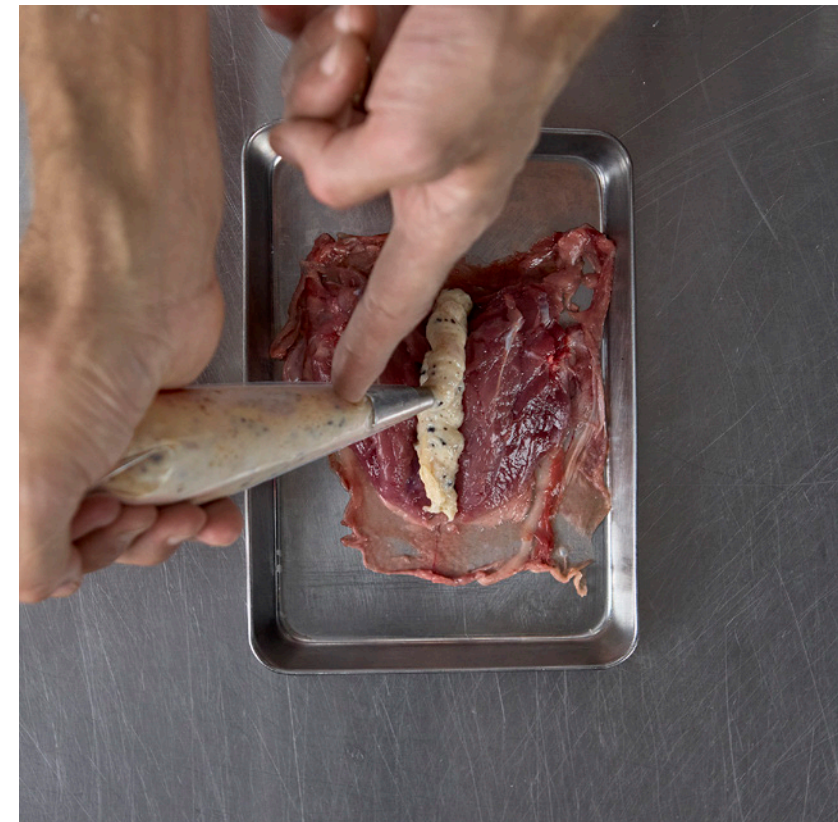
- 1 鶏肉を大きめの角切りにし、適切な量の塩とともにフードプロセッサーにかけます。
- 2 パルス設定で、鶏肉をより滑らかな食感に仕上げます。
- 3 ゆっくりと生クリームを加えて、均質になるまでパルス設定で攪拌を続けます。
- 4 ムースを裏ごし器に通し、ヘラを使ってボウルに入れます。
- 5 ゴムベラを使い、ネギ類とトリュフを折り込みます。

ソースを作る

- 1 うずらの骨を、175°Cのオーブンで45分間、きつね色になるまでローストします。
- 2 骨をチキンコンソメと一緒にストック用鍋に入れます。
- 3 沸騰させてから、静かに2時間煮込みます。
- 4 ストックをきれいな鍋に漉し、軽く煮詰めてソース状にします。
- 5 味見し、塩とトリュフビネガーで味を調えます。
- 6 保存しておきます。

うずら を準備する

- 1 うずらをまな板の上に置き、首の皮をできるだけ残して、頭の近くからハサミで切り込みを入れて頭を取り除きます。
- 2 うずらを胸を下にして置き、メスで肩から1cmほど手羽に切り込みを入れ、刃先を関節上と後ろに滑らせて、クラウンとも呼ばれる胸郭から骨を外します。鳥を元に戻して閉じるときに必要となるので、できるだけ多くの皮を残しておくことが重要です。
- 3 骨を反対方向に押しながら皮を優しく押し下げて、手羽から外します。肉から骨が外れ始めたら、まな板に置き、刃を骨の下、皮の間に滑らせて(魚を切り身にする要領)、骨を完全に取り除きます。
- 4 2つ目の手羽も同様に完成させます。
- 5 鳥のももを取り外すには、指で骨を見つけて、大腿部に切込みを入れて皮を切ります。皮の下に指を入れ、指をそっと動かして骨を肉から離します。股関節が露出する程度に皮を動かし、上脚、関節の順でナイフを入れて完全に取り除きます。
- 6 鳥を胸を下にして寝かせた状態にして、ハサミで尾骨を切り落とし、ナイフで背骨に沿って首まで皮に切り込みを入れます。両手で首の皮を胸まで剥がします。首を切り落として取り外します。次に、皮をそっと元に戻して、叉骨が付いている2本の骨を露出させます。





- 7 それぞれの骨を切り、指で叉骨をやさしくくねらせ、スライドさせて、結合組織から離します。骨が肉から分離したら、背骨につながっている部分をポキッと折ります。
- 8 一旦鳥を裏返し、後方から、最後の2本の肋骨(少し出っ張っていることが多い)の上でそっと背中を切り込み、次に胸郭に沿って切り込みを入れます。すると、まず「小さな」フィレが切り離され、次に胸全体(まだ皮とつながっている)が切り離されます。
- 9 最後に、まな板の上に2枚の胸を皮の面を下にして置き、親指で残りのつながっている軟骨を押し上げて、胸郭を傷つけないように細心の注意を払いながら力を入れて、胸郭を皮から剥がします。
- 10 次に、ムースを胸の間の中央にのせます。
- 11 首の皮が2cmほど重なるように折り返し、右側、左側の順に折ります。
- 12 針と糸(調理用の細いひも)を使って、背中を横切って皮を縫い合わせ、首の皮を固定します。
- 13 ラップを平らな面に置きます。鳥を上のにのせます。通常のうずらの形に似せて、やや三角形である必要があります。
- 14 ラップを折り返し、両手で胸の形を丁寧に整え、小指と手のひらの側面で押さえてハート型にします。これでフィルム内に残っていた余分な空気も除けます。
- 15 底部を包み、繰り返し手を使って、両側を仕上げます。
- 16 シートパンの上に置きます。
- 17 残りの鳥にも同じ手順を繰り返します。



うずらを調理する

- 1 82°C、湿度50%で16分間蒸します。
- 2 あら熱がとれたら冷蔵庫に入れます。
- 3 食卓に出す準備ができれば、鍋(できれば鉄製)を熱して、胸肉の全面を焼き色がつくまでひっくり返しながらローストします。
- 4 焼き色がついたら、バターを少し加え、こんがりとした茶色に胸肉を仕上げます。
- 5 鍋から取り出し、ペーパータオルの上に置き、ひもを取り除き、まず胸を半分、次に4分の1に切ります。

盛り付ける



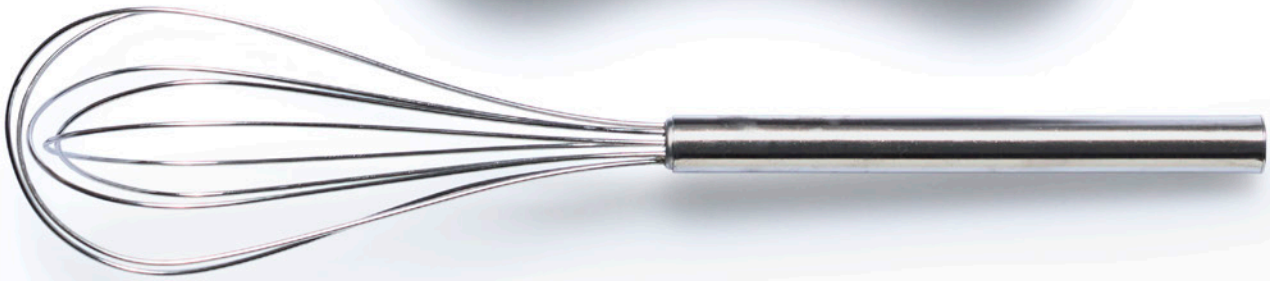
- 2 マンドリンを使用して厚さ1mmにキノコをスライスし、11時の位置で胸の上に載せます。



- 1 2つにスライスした胸半分を皿の5時と11時の位置に置きます。



- 3 ソースを盛り付けて食卓へ供します。
- 4 新鮮なハーブで飾ります。



アカザエビのグリル
ブラックカラント添え





食材

- 4 個 大きめのアカザエビ (ラングスティン)
- 4 個 大きめのラディッシュ
- 500g バター
- 大さじ 5 生クリーム
- 小さじ 2 ブラックカラントまたはカシスジュース
(搾りたてまたは生のもの)
- 小さじ 1 4% 蒸留酢
- お好みで塩
- ソレル、オキザリス、ネギ類などの季節
のハーブや食用花

ツール

- 小型ハサミ / 握りばさみ
- 小型ピンセット
- 長い金属製の串 8 本
- 小型ナイフ
- ティアドロップ型ペストリーカッター
- 外科用メス
- シリンジ

人数
4 人分

所要時間
1 時間

調理時間
10 分

アカザエビは世界中に生息し、繊細でありながら複雑な風味と、甘くてジューシーな肉で知られています。調理すると、海のほのかな香りが加わった、豊かでバターのような風味を放ちます。最高品質のアカザエビは、大西洋北東、特にアイスランド、フェロー諸島、ノルウェー、スコットランドの氷の沿岸海域で水揚げされます。Aska では通常ノルウェーから調達しています。非常に割れやすいため、常に生きたまま運ばれてきます。我々のレシピでは、アカザエビとそれに添える食材の下ごしらえが、料理プロセスの中で最も工数がかかり、かつ集中を要する部分です。一方、実際の調理の部分は比較的単純です。

シェフのコメント

アカザエビはデリケートな甲殻類であるため、プロセス全体を通じて慎重に取り扱う必要があります。まず、下の柔らかい肉を傷つけないように注意しながら、アカザエビの殻を慎重に取り除く必要があります。肉の完全性を保持するには、手を安定させ、力を要しながらも優しい触れ方をする必要があります。加えて、肉を殻から分離することには、アカザエビの複雑な隙間や継ぎ目を巧みに操る作業が伴うため、複雑な作業となり得ます。このステップで要求される精度により、肉を無駄なく一つ一つ取り出すことができます。

このレシピでは、ナイフとハサミを使って殻から肉を取り除くために正確に切除し、指による解体で平面を作って広げ、組織が壊れないように正確な力加減で肉を一つのピースとして取り出す必要があります。

外科医のコメント



アカザエビを準備する

- 1 まな板の上にアカザエビを置きます。小さなナイフで、頭部の目の後ろにある小さなくぼみを見つけます。ナイフの先をくぼみに当て、頭の方から目の間に向かって刺します。両手でしっかりと持ちながら、ひねるようにして、肉を胴から引きちぎらないように注意して、頭と胴を尾から切り離します。
- 2 頭と胴をツメが付いたまま脇に置きます。
- 3 一方の手で尾を持ち、尾の一番端にある2つの小さなひれ(尾肢)をねじって取ります。
- 4 握りばさみを使って、腹部の上を横断する厚い骨を含めて、頭胸部の両側に沿って腹部の(硬いことが多い)膜を切断します。握りばさみの刃を1枚挿入し、尾に沿ってその下の肉を傷つけないように注意しながら作業します。
- 5 片手で尾を持ちながら、背中に沿って殻が割れる程度にねじります。
- 6 両手で殻を外側に折り、外し始めます。肉の内側はゆっくりとゆるみませんが、中の肉が出てくるまでしばらく時間がかかります。重要なのは、破れたり裂けたりすることなく完全な状態で取り出すことです。殻の下に指を入れて、肉を上部の殻から緩め、重力で肉がはがれ出るようにします。取り外すのが困難な場合は、同じプロセスを繰り返しながら、割って開くことを続けます。

7 細いピンセットを使用して、尾の先端から約1cmのところまで挿入します。腸管を目視して、ピンセットでつまみます。ピンセットを回し、ゆっくりと、同時に強く腸を引き出します。

8 頭側を手前にして、尾をまな板の上に置きます。尾には背中に沿って並行に伸びる2本の筋肉があります。筋肉の中心から尾全体に通します。2本目の串を2本目の筋肉に通します。



9 次に、ツメの身をきれいに取り出すために、ツメの殻部分の真ん中に浅く切り込みを入れます。

10 関節に向かって殻を折ります。

11 ツメの可動部を持ち、緩むのを感じるまでくねらせます。同時に、殻を優しく、しっかりと引っ張ります。殻は軟骨片が付いた状態で外せるはずですが。

12 2個目の殻を取り外します。



だし汁とソース を作る

- 1 殻の 2/3 を鍋に入れ、175°C のオーブンで 25 分間ローストします。
- 2 殻を出汁取り用の鍋に入れ、水で覆います。沸騰したら 20 分間煮込んで、それから濾します。
- 3 だし汁を 1 カップ取り分けておきます。
- 4 残りのだし汁を、殻の刺激的な香りと風味が出るまで煮詰めます。
- 5 生クリーム、ビネガー、カシスを加え、ハンドブレンダーでなめらかに混ぜ合わせます。
- 6 食卓に出す前に、温かいエビバターでソースを割ります。

バター を準備する

- 1 殻の残りの 1/3 を鍋に入れ、バター 500g で覆います。
- 2 バターをゆっくりと溶かし、バターの香りが出てアカザエビの色がつくまで弱火で温めます。バターを焦がさないように注意してください。
- 3 濾して、液体を保つように室温より少し高いくらいまで冷まします。
- 4 シリンジに液状バターを入れます。

ラディッシュ を準備する

- 1 メスを使って、ラディッシュを 1.5mm 薄さにスライスします。
- 2 一度に 1 つずつ、ペストリーカッターでティアドロップ型に切り出します。脇に置いておきます。





アカザエビを調理する

- 1 アカザエビの尾とツメにエビバターを塗り、塩で味付けします。
- 2 強火でグリルします。ツメを裏返して反対側を調理するのに必要な時間はわずか10~20秒です。
- 3 尾を仰向けにして1~2分、腹側にひっくり返して5~10秒グリルします。
- 4 火から下ろし、まな板の上に置きます。
- 5 5等分にスライスします。
- 6 シリンジを使って、肉の半分まで刺し、エビバターを注入します。

盛り付ける



- 1 アカザエビの尾部とツメを円形に配置します。



- 4 円形の盛り付けの上にスプーンでソースをかけます。



- 2 ラディッシュのスライスを、間をあけてアカザエビに重なるように並べます。



- 5 シリンジを使用して、それぞれの切り身の上に溶かしバターを数滴加えます。

- 3 いくらをアカザエビのそれぞれの切り身の上にのせ、花で仕上げます。



キッチンで
の会話

このプロジェクトについて最初に聞いたときどう思いましたか？

ニラヴ・パテル先生(以下パテル):
ワクワクしました。心臓外科医のための、
手技トレーニングに役立つ特別な料理本ですよ？
ノーとは言えませんでした。

フレデリック・ベルセリウス(以下ベルセリウス): 私です。そのアイデアはちょっと妙に聞こえました。挑戦的でもありました。でも、並はずれた手技を要するというのが、シェフと外科医の共通項であることを理解しました。それに、挑戦が大好きです。



パテル:正直なところ、私にうまくできるかどうか少し心配でした。緊張していたかって?もちろん。

ベルセリウス:そうだったんですか? 私も緊張して興奮していましたよ。

なぜ手術では手技がそれほど重要なのですか？

パテル:私の考えでは、手技は、手術をする上で最も重要なスキルです。素早くかつ正確であることの重要性を理解する必要があります。近道はありません。修練への愛と敬意、そして継続的に練習し、改善する努力を維持することが必要です。



手術と高度な調理の類似点は何ですか？

パテル:どちらにおいても、準備、情熱、コミットメント、細部へのこだわり、チームワーク、そしてとりわけ高いレベルの精度が重要です。

ベルセリウス:以前はそうした類似点についてそこまで考えていませんでしたが、共に働くにつれて、だんだん明らかになりました。

パテル：手術では、準備、患者の評価、全員が自分の役割を理解できるようにチームを集め、計画に従って処置を実行することが重要です。ただし、予期せぬ事態が発生した場合には、即座に対応できるようにしておかなければなりません。このすべては細部にまでこだわって行われます。高度な料理との類似性を見つけるのは、実はそれほど難しくありません。



ベルセリウス：同感です。調査を行ったとき、手術室で行われている事柄にインスピレーションを受けました。皆さんが使っているツールを見て、それを食材の準備に導入する試みは、とても魅力的でした。例えば、針と糸を使って鶏手羽先を準備するなどです。

パテル：この本は、常に学び続けることができることを、私たちに思い出させてくれます。処置の進め方、手技、指と手の感度を常に改善することができます。

ベルセリウス：しかしもちろん、両者間の違いを忘れてはなりません。どちらもプレッシャーにさらされています。が、レストランでは、ゲストの食事を忘れられないものにするために調理しています。一方手術室では、誰かの命が危険にさらされています。

どのように協力しましたか？

パテル：フレデリックは食材と料理に関する発案者でした。しかし、私たちは一緒に、すべてのレシピで少なくとも1つの外科手術技術を確実に使うようにしました。手技が本当に試されるものです。

ベルセリウス：最初から最後まで素晴らしい体験でした。まず、一緒に何ができるかについてのアイデアをいくつか提示しました。それから、手技の観点からアイデアを改善するために、話し合いました。段階を追って料理を微調整し、外科医が使うツールを加え、最終的に9つの興味深いレシピを完成したのは本当に楽しかったです。

パテル：はい、料理は本当に好きです。私にとって料理は週末をリラックスして過ごす方法です。でも、そこに外科手技を適用したのは初めてでした。大変な努力を要しましたが、とても興味深かったです。



ベルセリウス：この本に出てくる鹿肉はその良い例だと思います。私たちは手術針を使った料理を作りたいと思い、キャベツの小さな餃子を思いつきました。私たちはキャベツを茹でて、針で刺せる程度に、同時に糸の圧力でバラバラになってしまわない程度にやわらかくしました。糸は食べられるもので、ループを作れるほど柔らかく、同時に切れるほど柔らか過ぎないものである必要がありました。ニラで試してみましたが、さっと茹でた小ネギに変更しました。また、キャベツに穴を開けるときの力の入れ具合にも敏感でなければなりません。キャベツや糸を裂かないように、慎重で正確な動きをしなければなりません。

パテル：これは、手術で行うことと似ています。針が組織を裂かないようにすることが重要です。完了間近では、慌てて終わらせようとせず、集中力を失わないようにすることが重要です。最後まで完全な集中力が必要です。すべては細部へのこだわりと忍耐にかかっています。心臓手術は5時間かかる場合があり、その間、集中力と精度を維持する必要があります。

ベルセリウス：このプロセスを通じて、これらのテクニックをレストランに持ち帰りたいと感じた瞬間が何度もありました。鹿肉でロースから筋を切り離すときに手術用のハサミを使うとかですね。



最大の挑戦は何でしたか？

ベルセリウス：このプロジェクトでの全体的な挑戦は、自分のコンフォートゾーンから一歩踏み出して、外科医の目を通して食べ物を見ようとする事だったと思います。

パテル：私の場合は、長年外科手術に携わってきたとはいえ、名シェフのいる厨房で手術をするのは少し怖いことでした。ご想像のとおり、外科手技を調理に適用したのはこれが初めてでした。

ベルセリウス：レストランでやっていることと、手術室でやっていることが明確にリンクするようなレシピを作るのは、挑戦でした。触覚と感覚が頼りになったり、正確さが必要となる瞬間を特定し、特定のツールを使用して細心の注意を払った動きに対応します。

料理は科学と芸術の融合だと言われます。心臓血管外科手術にこの言葉は当てはまりますか？

パテル：はい！手術は芸術ですが、科学的に証明された芸術です。大抵は何をどの順番ですべきかを正確に把握しているものです。しかし、時には、慎重に革新し、即興的に工夫することも必要です。

ベルセリウス：(笑) その状況、わかります。キッチンでもそういうことがあります。ある料理を何百回も調理したことがあるかもしれませんが、突然、材料が通常のようにいかないことがあります。そこで、即興的に何か行う必要があります。

結果についてどう
思いますか？

パテル：9つのレシピはすべて、細部に鋭い
注意を払って行う指と思考のための
素晴らしいトレーニングだと思います。過程
も結果も、予想以上に良かったです。

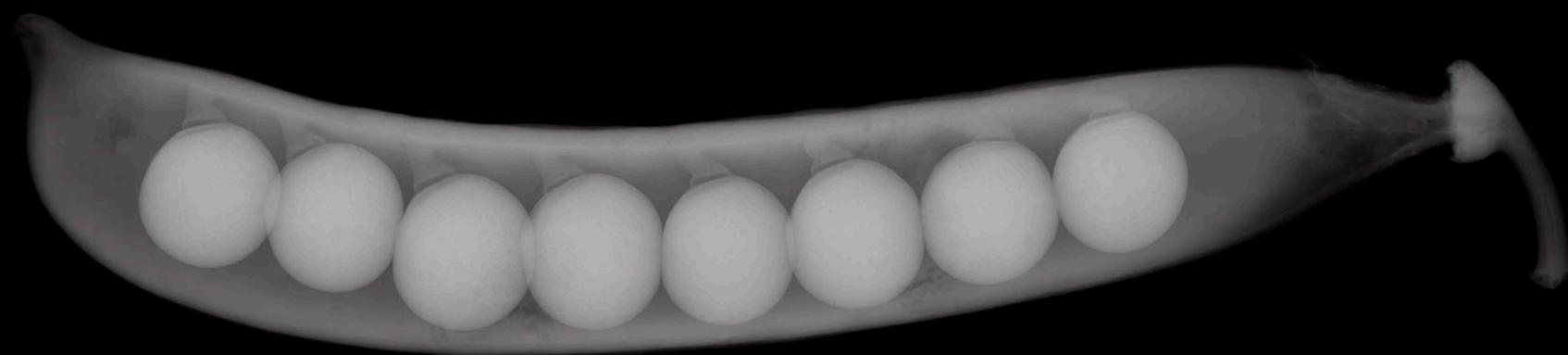
ベルセリウス：同感です。ナイフの代わりにメ
スやハサミを使う場所など、新しいことを学び
ました！

パテル：刺激を受けました。料理はとても
美味しかっただけでなく、芸術作品のように
美しく盛り付けられていました。この本を使っ
て練習するよう、生徒たちに必ず伝えます。

このプロジェクトを
終えて：職業の変更
を検討しますか？

パテル：はは、それは思いませんね。フレデリッ
クが今の地位を得るには多大な努力が必要で
したし、私も今の地位を得るまで何年もかかりま
した。私は自分の仕事が本当に大好きです。

ベルセリウス：そうですね、自分たちの得意なこ
とに専念していきましょう。でも、私はこの交流
を続けたいと思っています。一緒に仕事ができ
本当に楽しかったです。実に面白かった！



鶏手羽先
の肉詰め





人数
4人分

所要時間
40分

調理時間
10分

食材

- 4本 鶏手羽先
- 350g 味付け豚ひき肉 (腸詰にする前の未調理ソーセージなどを肉詰めに使用)
- 50g メープルシロップ
タイムの花、ネギ類の花、オレガノの花などの香り高いハーブ
- 150g 煮詰めたチキンコンソメ

ツール

外科用メス

ピンセット

針と糸 (調理用の細いひも)

絞り袋

鶏の手羽先というあまり利用されない部位を利用した、風味豊かで楽しい一品です。鶏手羽先の調理は簡単に思えるかもしれませんが、でもこのレシピでは、より難易度を上げるために追加の工程を加えています。

シェフのコメント

ここでは手羽先の骨を取り除き、スパイシーなポークソーセージを詰めます。鶏手羽先でメスを使う練習は、様々な小さな骨、軟骨、腱の周囲で作業する際に、手技を向上させる優れた方法です。手羽先の3つの骨を取り除いた後、詰め物を入れて縫い合わせてから調理します。ローストして火を通すと、これらのシンプルな材料が、中に驚きの詰まった、美しくおいしい鶏の一品になります。

外科医のコメント

「ハートの形」 - 鶏の精密な解剖切開は、集中力を高めます。皮膚を切除するための、外科的に正しい面を作ることもまた、良い実践となります。そして、鶏の皮を縫合することは、外科手術で皮膚が破れないように正確に縫うことの実践になります。





手羽先 を準備する

- 1 ———— メスを使い、鶏手羽の内側を第一関節まで切っていきます。
- 2 ———— 次の関節に向かって、少しずつ肉を骨からはずし、肉と皮をやさしく、しかししっかりとずらします。
- 3 ———— ピンセットとメスを使用して骨に沿って作業を続け、腱を切り取って緩めます。
- 4 ———— 手羽先の先端の手前の関節に到達したら、関節を切り開き、露出した骨を取り除きます。
- 5 ———— 再び手羽先の形になるように肉をずらします。味付きひき肉を搾り袋に入れ、手羽先の肉の横の開口部に入れます。
- 6 ———— 針とひもを使って鶏肉を縫い合わせます。
- 7 ———— 前ページ図解のテクニックを使用して手羽先を結びます。
- 8 ———— 残りの手羽先も同じようにします。



手羽先を調理する

- 1 手羽先をトレイに載せ、93°Cのオーブンで15分間焼きます。
- 2 油を薄く塗った熱した鍋に手羽先を入れ、黄金色になるまで焼きます。
- 3 バターをひとつまみ加え、下味をつけます。
- 4 熱い手羽先にメープルシロップをたっぷりと塗ります。
- 5 手羽先を鍋から下ろして、塩で味付けします。
- 6 熱したフライパンにチキンコンソメを注ぎさっと火を通して、グレイズソース状にします。

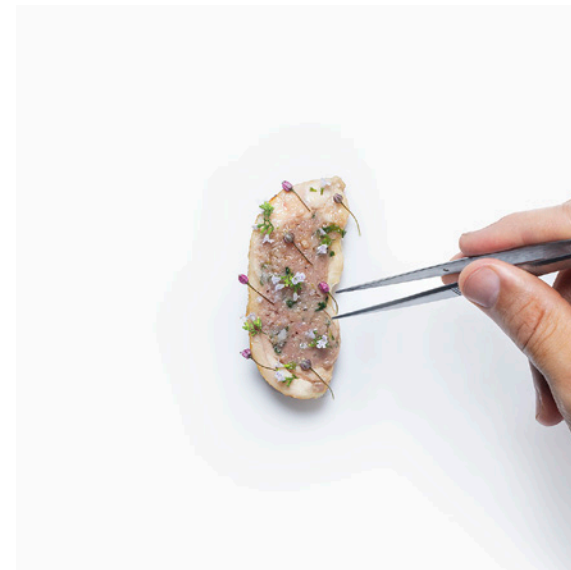
盛り付ける



- 1 熱い手羽先を縦半分に切ります。皿に載せます。



- 3 手羽先のもう片方のスライスを加え、その横に温かいグレイズソースをスプーンで盛ります。



- 2 切り口の側に香りの良いハーブを添えます。

料理は美味しい
だけではありません。
それは芸術
作品のようです。

ニラヴ・Cパテル、医師

これらのテクニック
を自分のレストラン
に持ち帰るチャンス
だと思っています。

フレデリック・ベルセリウス、シェフ

鹿肉と
ちりめんキャベツ





食材

鹿肉用

- 1 3kg 鹿肉のブロック
- 2 大きなセロリの根
- 100g バター
- 1 タイムの束
- 赤いオキザリス
- 塩

ソース用

- 鹿肉切り落とし
- 2l チキンコンソメ
- 250g 新鮮なリンゴジュースを
3/4 に煮詰めたもの
- 50 タイムの葉
- 1 ニンニク片、つぶしたもの
- レモン半分のジュース

キャベツとマッシュルーム用

- 1 中サイズのちりめんキャベツ
- 6 大きめのマッシュルーム
- 1 小さい玉ねぎ、みじん切り
- 1 小さめのエシャロット、みじん切り
- 縫い合わせ用のニラ
- 好みで塩
- 好みでオールスパイス
- バター

ツール

ナイフ

ひも

ピンセット

マンドリン

野菜ピーラー

針(ニラ用)

ハサミ

人数
4人分

所要時間
1時間

調理時間
10分

鹿肉は独特の風味と赤身の柔らかな食感で知られ、何世紀にもわたって食用として親しまれてきましたが、殆どのレストランでは一般的にあまり見かけないため、特別な肉とみなされています。Aska ではアカシカとヘラジカの交雑種である鹿肉を使用しています。ニューヨーク州ハドソンバレー産で、野生のハーブ、草、ベリー類などの多様な餌を食べて育ち、それが豊かで独特な味に貢献しています。力強く、素朴で、少し野性味があります。

鹿肉はまた、タンパク質、鉄分、ビタミンB が豊富で、脂肪分が低く、非常に栄養価が高いものです。鹿肉は低脂肪であることを含めてユニークな特徴を持つため、その風味を保ち、焼き過ぎを防ぐための慎重な調理技術が必要となります。

この料理では、肉を用意するところから、調理前にひもで結ぶところまで、鹿肉の下ごしらえと、一緒に提供されるキノコを詰めた手縫いの小さなキャベツの両方において、手技と正確さのスキルを練習します。

鹿肉のブロックを完璧な形で用意するには、指で触感を確かめることが必要です。またメス、手術用ハサミ、鋭いナイフを使って肉の最良の部分をカットすることで、細かいカットの技術を身につけることができます。鹿肉を結ぶことは、interlocking 縫合の練習になります。マッシュルームを完璧な大きさに刻むことは、集中力を高め、正確なナイフさばきを練習するのに最適な方法です。そして最後になりますが、キャベツの縫合は CABG と同様で、湯通ししたキャベツが破れないように針を垂直に入れる必要があります。これは集中力と縫合の両方の実践となります。

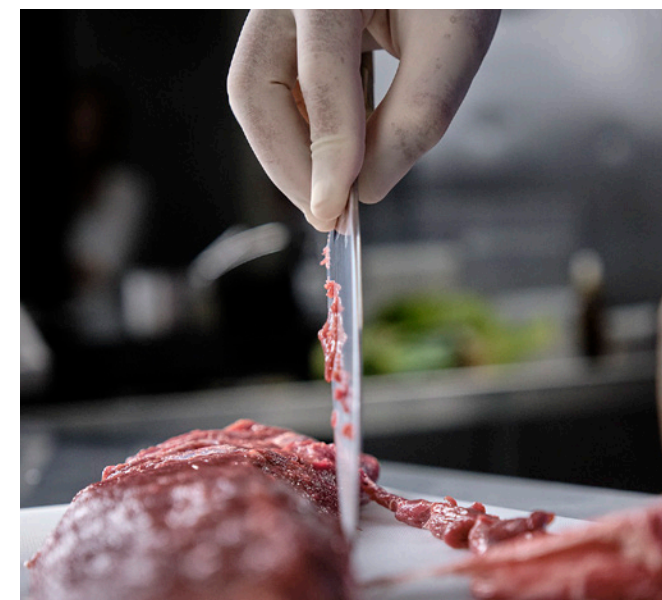


シェフのコメント

外科医のコメント

鹿肉を準備する

- 1 鹿肉のブロック (3kg) を、「シルバースキン」の筋面を下に向けてまな板の上に置きます。
- 2 小さな筋がくっついて見えるところを切開します。肉の輪郭に従い、結合組織に沿ってスライスします。小さな筋は一枚で外れるはずですが。
- 3 残っているシルバースキンや不良部分をこすって取り除きます。
- 4 シルバースキンを上に向けてブロックをひっくり返します。ナイフの先端を、肉の幅の広い方の端にある手のひら大の筋肉につながるシルバースキンの下に挿入します。ナイフを下にスライドさせて、肉の塊を緩めます。
- 5 手で肉の塊をつかみ、そっと持ち上げます。ナイフをわずかに角度をつけて、刃を皮に向けて動かし、ナイフを反対方向に引っ張りながらシルバースキンを剥いていきます。





ブロックを結ぶ

- 1 1. ブロックを大きめの鍋に入る大きさに分割します。
- 2 2. ひもを取り、結び目を残して肉の端に巻き付け、ひもをブロックと平行に 40cm ほど出します。
- 3 3. ひもで数字の 8 の形を作り、最初の結び目と平行になるようにブロックに巻きつけます。このプロセスを 3cm ごとに繰り返します。
- 4 4. または、ブロックの周囲を 3cm ごとに結びます。ひもを結び目で固定します。余分なひもをはさみで取り除き、残りの肉を仕上げます。

肉を調理する

- 1 肉に塩をまぶします。
- 2 煙が出ない程度に熱したフライパンに油を薄く塗ります。
- 3 肉の全面をローストします。前後に転がして均等に色をつけます。
- 4 バターを少し加え、スプーンで肉に塗りつけます。バターは泡立って黄金色になる必要があります。
- 5 肉を取り出して、休ませます。
- 6 温度計で内部温度を確認します。
- 7 肉を休ませるか、150°Cのオーブンに入れます。内部温度は、希望する最終温度より5~10°C低い必要があります。
- 8 5~10分間休ませます。
- 9 肉を175°Cのオーブンで内部温度40°Cになるように再度加熱します。



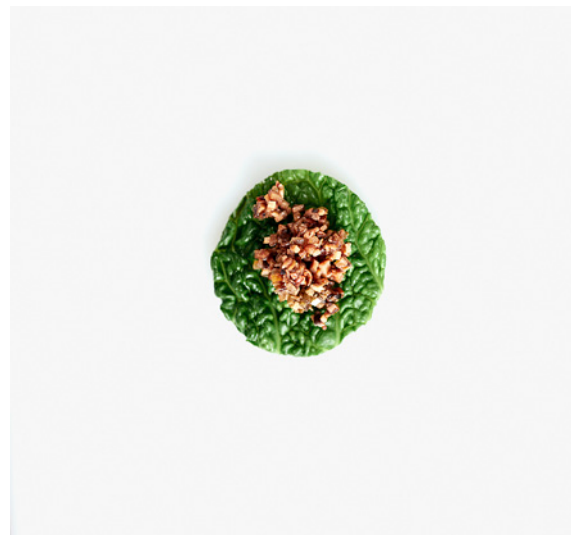
ソースを作る

- 1 切り落とした肉を角切りにし、2cmのキューブまたはピースにします。
- 2 切り落とし肉がくっつきすぎない程度の大きな鍋を強火にかけ、油を薄く追加します。2~3分おきにかき混ぜながら、きつね色になるまでローストします。
- 3 チキンコンソメを加え、静かに45分間煮ます。
- 4 煮汁を新しい鍋に漉しながら入れ、1/3の量になるまでゆっくりと煮詰めます。
- 5 リンゴジュース、レモンジュース、タイム、ニンニク、バターを加えます。



マッシュルームの詰め物を作る

- 1 熱したフライパンに油をひき、マッシュルームを少し焦げ目がつくまで炒め、香りを出します。脇に置き、室温まで冷まします。
- 2 マッシュルームが室温になったら、細かい角切りにします。
- 3 中くらいの鍋に少量のバターを入れ、玉ねぎとエシャロットが軽くカラメル化するまで炒めます。
- 4 マッシュルームの角切りを加え、塩とオールスパイスで味付けし、手で扱える程度まで冷まします。
- 5 キャベツの葉の詰め物用に取っておきます。



キノコの詰め物 を入れたキャベツ を用意する

- 1 キャベツの葉を外して、冷水で洗います。水気を拭き取ります。
- 2 まな板上で、直径 80 mm の円形で 8 個の円盤を切り出します。
- 3 円盤を 2% の塩水で約 1 分間、柔らかく鮮やかな色になるまで茹でます。
- 4 ニラ 4 本を湯通しします。
- 5 中央にマッシュルームのフィリングをスプーンで山盛りにします。
- 6 キャベツを半分に折り、針と湯通ししたニラを使って、一針 8 mm の間隔で端から端まで丁寧に縫います。

盛り付ける



- 1 キャベツを鹿肉と一緒に温め直します。



- 2 皿に鹿肉とその横にキャベツを並べて置きます。



- 3 オキザリスの葉、海塩、ソースで仕上げます。



アイスクリームとメレンゲ
ラベンダークリームと蜂蜜





食材

480g	アイスクリーム用 生クリーム	200g	ホイップクリーム用 砂糖
145g	全乳	1dl	ラベンダーの花
150g	グラニュー糖	240g	ホイップクリーム
大さじ1	純粋なバニラエキス 塩一つまみ	蜂蜜用	
4個分	メレンゲ用 卵白	大さじ2	マヌカハニー
200g	グラニュー糖	大さじ6	ろ過水
小さじ½	純粋なバニラエキス(好みで) 塩一つまみ	小さじ1	低温圧搾菜種油

ツール

- 大型ミキシングボウル 2 個
- 泡立て器
- アイスクリームフリーザーボウル
- ヘラ
- スプーン
- オーブンシート
- クッキングシート
- 2 mm 口金付きの絞り袋
- ピンセット

人数
4人分

所要時間
3時間

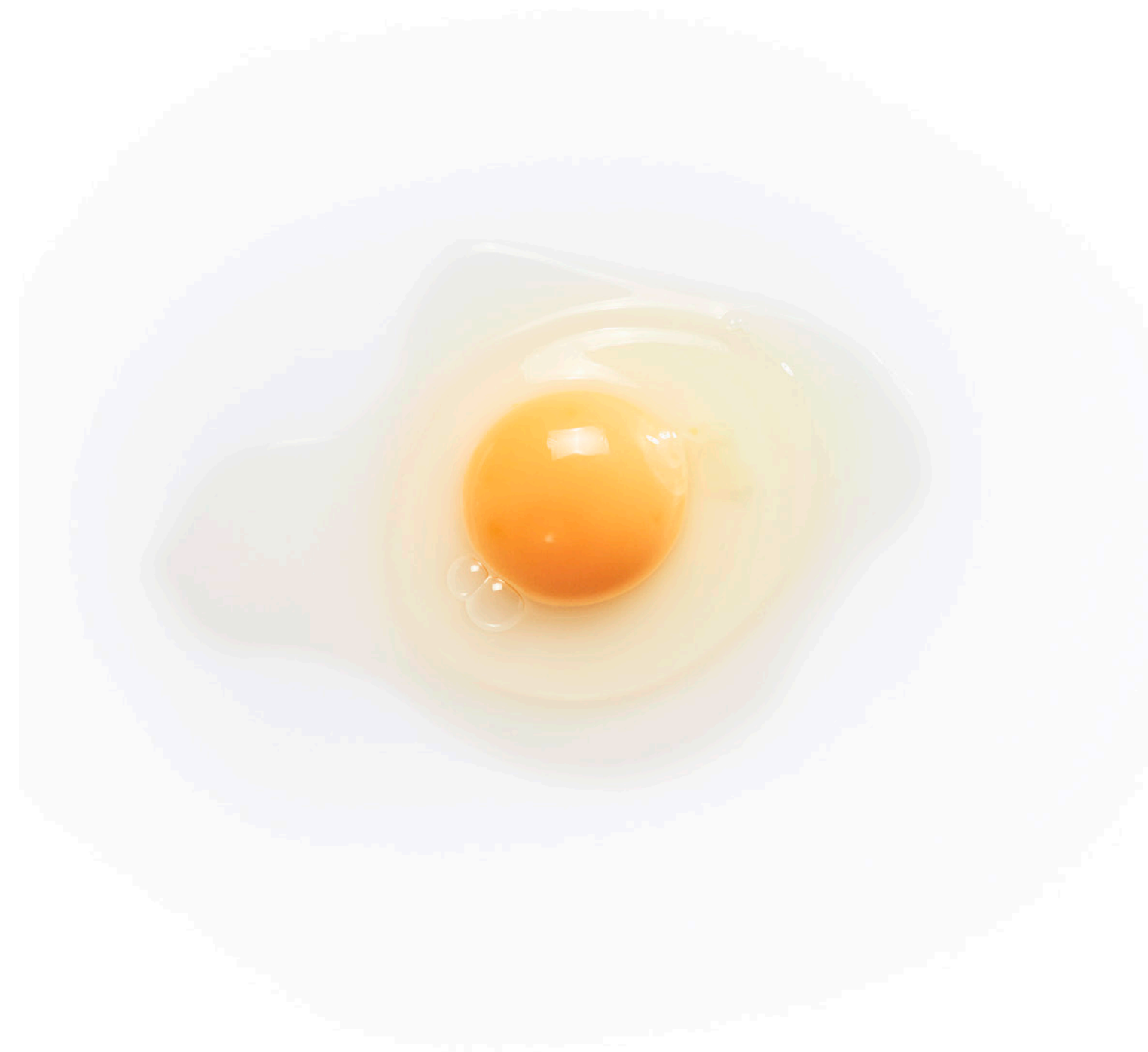
調理時間
5分

自分オリジナルのアイスクリームを作ることは、楽しいプロセスです。

手技を鍛えるトレーニングを増やすために、ほとんどの人が自宅にアイスクリームメーカーを持っていないと仮定して、手作業で作ります。原材料の計量から適切な舌触りと風味の達成まで、プロセスの各ステップでは細部に注意を払う必要があります。わずかなズレでも結果に影響を与えることがあるからです。生クリーム、牛乳、砂糖、その他の原材料の比率を正確に計量することは、望ましい粘度と甘みを確保するのに欠かせません。混合物を攪拌して凍らせる温度は、氷状や粒状の舌触りを避けるために注意深くコントロールしなければなりません。

さらに、この場合のラベンダーと蜂蜜のようなフレーバーの配合も、望ましい味を実現するために正確に行う必要があります。この料理には、レシピ全体にわたって手作業が大いに必要であり、皿に盛り付けて食卓に出す際には指先で正確に行う必要があります。

このデザートの前準備では、集中力、正確な計量、そして段取りする力と繰り返しの動作に従う忍耐力が試されます。また、各それぞれの皿では、ピンセットで花やその他盛りつける材料を正確に取り扱う必要があります。集中力と、繊細な手さばきの実践に最適です。



シェフのコメント

外科医のコメント



アイスクリーム を作る

- 1 ミキシングボウルに生クリーム、全乳、グラニュー糖、バニラエキス、塩を入れて混ぜます。砂糖が溶け、混合物がよく混ざるまでかき混ぜます。
- 2 1をあらかじめ冷凍庫で冷してあった浅い冷凍容器に注ぎます。容器を冷凍庫に入れます。
- 3 1~2時間後、容器を冷凍庫から取り出し、フォークまたは泡立て器でよくかき混ぜます。これにより、形成される氷結晶を破壊し、より滑らかな舌触りを生み出します。
- 4 その後2~3時間、またはアイスクリームがしっかりと硬さになるまで、30分ごとに攪拌プロセスを繰り返します。
- 5 アイスクリームが好みの固さになったら、蓋つきの耐熱スチール容器に移して、提供するまで冷凍庫で保存します。

ホイップクリーム を作る

- 1 ラベンダーの花を砂糖と一緒にすり鉢に入れ、すりこぎで細かく砕いてラベンダーの香りの砂糖にします。砂糖大さじ1/2をクリームに加えます。
- 2 氷の上に置いたボウルでクリームをホイップします。硬い角が立つまで泡立てます。
- 3 小さい口金が付いた絞り袋にクリームを入れ、冷蔵庫に入れます。

蜂蜜を作る

- 1 蜂蜜と水を混ぜます。
- 2 オイルを加えます (オイルが表面に浮いてきます)。
- 3 冷蔵庫で保管します。



メレンゲを準備する

- 1 オープンを 110°C に予熱して、クッキングシートを敷きます。
- 2 清潔で乾いたミキシングボウルに卵白と少量の塩を入れます。卵白を柔らかい角が立つまで泡立て器でかき混ぜます。
- 3 グラニュー糖をスプーン一杯ずつ加えながら、卵白を泡立て続けます。メレンゲに光沢が出て、硬い角が立つまで泡立えます。これには約 10~15 分かかります。
- 4 絞り袋の側面を外に折り返し、メレンゲを入れます。袋の側面を折りたたみ、ねじって閉じます。準備したクッキングシートにメレンゲの小さなドロップを少しずつ間隔をあけて絞ります。
- 5 クッキングシートを予熱したオーブンに入れ、約 1.5~2 時間、またはメレンゲが乾いてカリッとするまで焼きます。
- 6 メレンゲが焼けたら、オーブンのスイッチを切り、中に入れたまま扉を少し開けて冷まします。これにより、べたつきのを防げます。
- 7 完全に冷めたら、クッキングシートからメレンゲを慎重に取り出します。クリスピーな食感を保つため、密閉容器に入れて室温で保存します。

盛り付ける

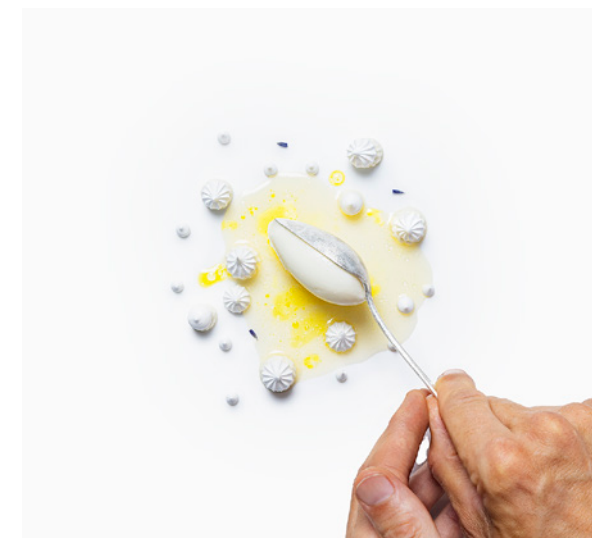
- 1 サービングボウルを冷凍庫または冷蔵庫で 5 分以上冷やします。
- 2 アイスクリームを冷凍庫から取り出し、数分間室温で少し柔らかくしてから盛り付けます。



- 5 ハチミツ大さじ 2 杯も皿に盛ります。
- 6 蜂蜜の混合物をかき混ぜて、小さな油滴を作ります。



- 3 クリームドロップ 16 個を皿に載せます。
- 4 クリームの上にメレンゲ 16 個を載せます。



- 7 アイスクリームをスプーンでクネール状にして、中央に置きます。



くるみのタルト
キャラメルアイスクリーム添え





食材

タルト用:

317g 小麦粉
 115g 粉砂糖
 170g バター
 60g 卵
 7g 塩

くるみとくるみ
 クリーム用:

500g 殻付き生くるみ
 100g 砂糖
 125g クリーム
 塩

キャラメルアイス
 クリーム用:

500g 生クリーム
 400g 牛乳
 245g 卵黄
 250g 砂糖
 2本 バニラビーンズ

ツール

パーリングナイフ

くるみ割り器

シリコンマット

目の細かいふるい

小さな金属口金付きの絞り袋

麺棒

クッキングシート

スライサー

50 mm 円形クッキーカッター (タルト用)

45 mm スチール製タルト型

ピンセット

人数
 4人分

所要時間
 3時間

調理時間
 5分

シェフのコメント

スウェーデン西海岸での夏休みの思い出を思い起こさせる、さりげなく小さく、でも濃厚でナッツ風味が豊かなデザートです。今回は、キャラメル風味のアイスクリームとくるみを挟んだタルトとして供します。このデザートには多くの精密な作業が必要です。特に、くるみの加工では、一部皮をむいて薄くスライスするものもあります。

しかし、それだけではありません。小さなタルトを焼く準備にも、最後にすべてを盛り付けて提供する準備にも同様の精密さが必要です。

外科医のコメント

このレシピでは、タルトをスライスするときの細かい切り方と集中力を訓練します。スライスが薄ければ薄いほど、同じであればあるほど、良い練習となります。





タルトを作る

- 1 全ての材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、生地を作ります。
- 2 生地を小麦粉を軽く敷いた面へのせ、厚さ 2mm になるまで伸ばします。
- 3 45 mm のタルト型に合わせて、50 mm の円盤を切り出します。
- 4 両手の親指を使い、型のふちに生地を均等にフィットさせます。
- 5 タルト 1 個につき 5 回、フォークで生地を刺しながら生地をなじませます。
- 6 冷凍庫に 20 分間入れます。
- 7 オーブンで 200°C で 2 分間焼きます。
- 8 脇に置いておきます。

くるみを準備する

- 1 くるみをひとつずつ割ります。半分に割ったものの完全な形を保って、くるみを殻からゆっくりと取り外します。
- 2 水を1リットル沸騰させます。
- 3 火から下ろし、くるみを加えます。
- 4 くるみを湯に入れて温めておき、1つずつ取り出します。
- 5 小さなナイフの先端で、くるみの皮をむきます。
- 6 皮をむいたくるみをシリコンマットを敷いたトレイに置きます。
- 7 皮をむいたくるみを175°Cで、軽く黄金色になるまでローストします。
- 8 半分に割ったもの4個を脇に置いておきます。
- 9 トーストしたくるみ150gをフードプロセッサーに入れます。
- 10 砂糖、塩を加え、ペースト状になるまでパルスをかけます。
- 11 ゆっくりとクリームを加えて、なめらかな質感を作ります。
- 12 小さな丸い先端が付いた絞り袋に入れます。



キャラメル アイスクリーム を作る

- 1 500gの生クリームと200gの牛乳を深めのオーブン鍋に入れます。
- 2 クリームを220℃で20分間温めます。
- 3 20分後、クリームが茶色くなり始めたらかき混ぜます。
- 4 オーブンで調理を続け、10分おきにかき混ぜます。
- 5 これを4回繰り返します。
- 6 バニラビーンズを縦に切り、ナイフの先端で種を削り取ります。種をクリームに移します。
- 7 水小さじ1を入れた鍋に砂糖を入れ、105℃でキャラメル化するまで煮ます。
- 8 火から下ろします。
- 9 残りの冷たい牛乳200gとクリームミックスを加えます。
- 10 この混合物を目の細かいふるいにかけて濾します。
- 11 卵黄を泡立て器でかき混ぜ、混合物を上注ぎます。1分間かき混ぜ、再びふるいにかけて濾します。
- 12 時々かき回しながら、混合物を氷水に当てて冷却します。
- 13 混合物を小さな容器に入れ、冷凍庫に1時間入れます。
- 14 混合物が凍結する間、20分おきにかき混ぜます。3時間までこれを行います。
- 15 提供する5分前に冷凍庫から取り出します。

盛り付ける



- 1 タルトシェルの底にジグザグ模様を絞ってつけます。



- 2 くるみの半分をできるだけ薄くスライスし、くるみの断面のようにします。



- 3 クリームの上にくるみを載せます。



- 4 キャラメル風味のクリームをクネル状にして中央に置きます。



ヒラマサのローズ
グリーングーズベリー添え

36



うずらのロースト

86



鹿肉と
ちりめんキャベツ

140



帆立とかぶの
だし仕立て

50



アカザエビのグリル
ブラックカラント添え

102



アイスクリームとメレンゲ -
ラベンダークリームと蜂蜜

156



白身魚とかぶのハッセルバック
スウェーデン黒ビールと
花付きディル添え

66



鶏手羽先
の肉詰め

128



くるみのタルト
キャラメルアイスクリーム添え

166

手技は、手術を
成功させる
カギです。

ニラヴ・C・パテル、医師

料理に
についても
同様です。

フレデリック・ベルセリウス、シェフ