



SOULFOOD 2005

Ready for the Weekend

作って食べたいレシピ! 2005年度版ソウルフード!

これまでに本誌では幾度か紹介してきた黒人家庭の伝統料理、ソウルフード。今回はニューヨーク、ジャマイカ、ロンドン、東京と世界をまたにかけて活躍する黒人シェフ、マディソン・カワンの独創的なネオソウルフードを紹介しよう。金曜の夜のディナーパーティ、DVDを見ながら過ごす土曜日の夜食、そしてちょっと寝坊した日曜日の遅い朝食、週末はちょっと手の込んだソウルフードで過ごそう!

Chef = Madison Cowan
Photographer = Naoko Shimizu (a.m.g.e.)



マディソン・カワンはUKを中心とした雑誌やテレビで活躍中。ハル・ベリー、ダナ・キャラン、ネルソン・マンドラなどをクライアントに持つ、インターナショナルなシェフ

Friday Dinner Party

Mini Cajun Crab & Prawn Cakes Remoulade Sauce



ケージャン風カニとクルマエビのケーキ (8人前)

使用時間: 約30分

アメリカ南部では日本と同じように魚料理が朝食の一部として出されます。理想的にはグリッパ(ひきわりトウモロコシ)とグレービー・ソースとを合わせてサーブしますが、ここでは、おつまみとして食べられるように、小さめに作る方法を教えます。下記のピリ辛レムレード・ソースと併せて出してください。

材料: 生の蟹肉: 450g (水を絞り出して乾かしてください)、生ないし冷凍のクルマエビ: 250g、みじん切り、エシャロット(中)3個、みじん切り、卵黄: 1個、ウスターソース: 小さじ2、ケージャンスパイス: 大さじ山盛り1、パン粉: 大さじ40(衣用に250g、パセリ: 一握り、みじん切り、コリアンダー: 一握り、みじん切り)

作り方: 250gのパン粉を除き、材料を全体的にしっとりとするまで混ぜます。水で手を濡らし、小さなパティ(円盤状)か団子を作り、それぞれパン粉でまぶします。テフロン加工したフライパンに野菜油を少量敷いて熱し、片面3〜4分ずつ、きつね色になるまで焼きます。キッチンペーパーで油を取りましょう。

レムレードソース

使用時間: 約10分

作り方: マヨネーズ(200g)、辛口マスタード小さじ2、ニンニク2片みじん切り、レモン1個分の絞り汁、タバスコソース小さじ1、ケーパーみじん切り大さじ1、みじん切りパセリを一握りを全部混ぜて混ぜ合わせます。

照り焼きステーキ・ケサディージャ(8人前)

使用時間: 20分

材料: サロインステーキ: 2枚、照り焼きソース(醤油: 大さじ2、みりん: 大さじ2、料理酒: 大さじ2、黒糖: 大さじ2)、春タマネギ: 1束、みじん切り、赤唐辛子: 3個、みじん切り、コリアンダー: 1束、みじん切り、水を切ったブラックビーンズ: 1缶、おろしたチェダーチーズ: 400g、小麦トルティーヤ: 4枚

作り方: 照り焼きソースの材料をボウルに入れて混ぜ、ステーキを入れてラップで覆い15分間マリネします。グリルを最高の温度に設定し、次の4つの材料をボウルに入れて混ぜます。グリルが温まったらステーキをのせA程度まで焼き(片面約3分)、グリルからおろして置いておきます。テフロン加工のフライパンを中火で温めます。ケサディージャをつくるには、トルティーヤの上にチェダーチーズを少しのせ、その上に野菜と豆のミックスをのせ、その上に薄くスライスしたステーキをのせます。さらにチーズをのせ、最後にトルティーヤをもう1枚、被せます。ケサディージャをフライパンにのせ中火で火が通るように、表面がきつね色になり、チーズが溶けるまで片面2〜3分ずつ焼きます。フライパンからおろし、冷めないように保温しておき、残りの材料でケサディージャをもう一つ作ります。V字に切ってサルサソースとサワークリームと併せて出します。

梅マティーニ(8人前)

使用時間: 5分

作り方: 氷、ジン(500ml)、辛口梅酒(200ml)をカクテルジョッキに入れて混ぜます。レモンの皮を絞りマティーニグラスの内側に塗ります。ミックスをそれぞれのグラスに注ぎ、梅干しとレモンの皮で飾りつけましょう。

Friday Dinner Party

Teriyaki Steak Quesadillas w/Salsa & Sour Cream Umeshu Martinis



ニース風サラダとマグロのペッパーまぶし(8人前)

使用時間: 1時間

このフランス料理の定番に日本の味を加えたメニューはあらゆるパーティのコース料理の冒頭を飾るのに最適です。

材料: 山椒: 大さじ2、胡椒: 大さじ3、海塩: 小さじ1、マグロ: 刺身用500gをフィレにカット、新ジャガ: 8個、表面を洗っておきます、アンチョビ: 1包、サヤインゲンが網さや: 湯通ししたものを一握り、プチトマト: 1パック、半分に、ブラックオリーブ: 一握り、半熟卵: 4、4等分に、春タマネギ: 1束、細切り、水菜: 100g

(ワサビビネグレットソース) 練りワサビ: 小さじ2、レモン汁: 1/2個分、みりん: 50ml、オリーブオイル: 大さじ2

作り方: ペッパーと塩を混ぜ、皿の上に薄く敷きます。マグロをミックスしたものにしかりと押しつけ表面を覆うようにします。テフロン加工のフライパンを強火で熱で煙が立つまで温め、マグロの表面を軽く焦がすように20秒ずつ焼きます。フライパンからおろし、ラップできつく巻いて冷蔵庫で30分冷やします。ジャガイモを軟らかくなるまで25分ほど煮て、水を切り半分に切ります。豆を塩を入れた沸騰した湯に30秒ほど通して、ポウルに張った米水の中に入れます。冷やした後水を切り、ワサビ、レモン汁、みりんをよく混ぜ、オリーブオイルを素早く混ぜながら加えます。残りの材料をサービング用の皿の上にアレンジします。包丁でマグロを薄くスライスし上に載せ、水菜をその周りにのせて全体にドレッシングをかけます。

Friday Dinner Party

Salade Niscoise w/ Sansho Crusted Tuna & Wasabi Vinaigrette



Friday Dinner Party

Southern Chicken & Dumpling Nabe



鶏とトウモロコシ団子の鍋(8人前)

使用時間: 45分

これは私の母のソウルフード・レシピをアレンジしたもので、スープとガンボの間のものにカリブ海料理の風味を合わせたレシピです。

材料: 鶏のドラムスティック(小): 24本、ニンニク: 3片、みじん切り、黒糖: 大さじ山盛り2杯、醤油: 125ml、レモン: 1個、半分に、ペイリーフ: 2、だし汁: 500ml、キムチベース: 小瓶1、コーンミール: 200g、おろしパルメザンチーズ: 大さじ2、新鮮なディル: 一握り、みじん切り、海塩: ひとつまみ、牛乳: 125ml、白酢: 大さじ3、オクラ: 100g、縦に半分に切っておきます、ニンジン: 2、斜めに厚めに、リーキ(西洋ニラネギ): 3、斜めに厚めに、椎茸: 小さな袋1、細切り、水菜: 一袋

作り方: ボウルに張った冷たい水の中にレモン1/2を絞ったものに、鶏を浸けて水を切り印して乾かします。ニンニク、黒糖と醤油をボウルに入れ、残りのレモン1/2を絞り混ぜます。鶏を加え焼くまでマリネしておきます。酢を牛乳に混ぜ入れてバターミルクを作ります。コーンミール、パルメザン、ディルと塩をボウルに入れ素早く混ぜ、バターミルクを少量ずつ混ぜ入れます。手を使って材料を混ぜ、ちょうどよい生地になるまでバターミルクを加えながら混ぜます。ポイントは最適な生地ができるよう、水分の量を調整することです。できたら置いておきます。次に、鶏を2回に分けて両面をグリルで焼きます。だし汁、ペイリーフ、キムチベースを鍋に入れ沸騰させ、火を弱くします。小さじを使って団子の生地をスープに入れ5分ほど煮ます。焼いた鶏肉と残りの野菜を鍋に入れ、水をひたひたになるまで加え、蓋をしてさらに5分ほど煮ます。蓋を取り、鍋を食卓まで運び、弱火のコンロにのせておきましょう。

Friday Dinner Party

Chocolate Espresso Tofu Cheesecake

チョコレートモカ豆腐チーズケーキ(8人前)

使用時間: 50分+冷蔵に2時間

材料: チョコレートビスケット: 90gを粉末状に、無塩バター: 45gを湯せんで溶かしておきます。マスカルポーネ: 250g、絹ごし豆腐: 100g、水を切っておきます。ダークココア: 70g+大さじ2、ブラックコーヒー: 大さじ2、砂糖: 90g、デンプン: 大さじ2、ブランデー: 大さじ1、卵: 2個、蜂蜜: 大さじ2、バニラヨーグルト: 小さな容器1個分、コーヒー豆(好みに合わせて)

作り方: ビスケットと脂を混ぜて、バターを塗った直径18cmのベイスリーディッシュに押しつけてしめます。蜂蜜、ヨーグルト、コーヒー豆と大さじ2杯のココア以外の残りの材料をブレンダーかフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜます。ミックスしたものをうらごし器に通してベイスリーディッシュの中に注ぎ入れ、180度で40~45分ほど焼きます。表面がかすかにふるえる程度が最適です。冷ましてから冷蔵庫に入れ2時間以上冷やします。ココア大さじ2を蜂蜜と混ぜチョコレートソースを作ります。チーズケーキをベイスリーディッシュから取り除き、ヨーグルトを上に乗せてコーヒー豆とチョコレートソースで飾りつけます。

Saturday Supper & DVD

Pumpkin & Spinach Risotto w/Shaved Parmesan

焼きパンプキンとほうれん草のリゾット +削りグリュイエールチーズ (2人前)

使用時間: 35分

材料: パンプキン: 1/4個、みじん切り、オリーブオイル: 大さじ2、海塩、ブラックペッパー、無塩バター: 50g、タマネギ (小): 1個、細かくみじん切り、ニンニク: 3片、スライスしておきます、タイム: 2枝、リゾット用ライス: 150g、料理酒: グラス1杯、だし汁: 1リットル、グリュイエールチーズ: 70g、チーズおろし器で削ります、ベビースピナッチ: 100g、ナツメグ (お好みに合わせて)

作り方: パンプキンとオリーブオイル、塩、胡椒を混ぜます。ベーキング皿に盛り、200度のオーブンで20分焼きます。バターの半分をフライパンで溶かし、ニンニク、タマネギ、タイムを柔らかくなるまで (ただし茶色になる前に) 3分ほど炒めます。そこへライスを加えバターがしっかりと馴染めるよう混ぜます。料理酒を注ぎ入れ、しっかりと染み込むまで煮ます。次に、お玉を使って少量ずつ、1杯分のだし汁が完全に吸収されたらもう1杯……という風にだし汁を混ぜ入れます。常に混ぜながらこれを繰り返し、すべての水分を使い切ります。タイムを取り除き、残りのバター、グリュイエール、ほうれん草、パンプキンを混ぜ入れます。ナツメグを少量振り入れて、さらにグリュイエールをのせれば出来上がり。

ふわふわスクランブルエッグ+イクラとアサツキ (2人前)

使用時間: 10分

私が初めてこれを作ったとき、皿はあっという間に空になり、みんながおかわりをせがみました。

材料: 卵: 4個、ダブルクリーム: 大さじ2、無塩バター: 大さじ1、イクラ: 大さじ2、アサツキ: 小さく一握り、みじん切り、胡椒、醤油(好みに合わせて)

作り方: 卵とダブルクリームを混ぜます。バターをテフロン加工のフライパンで溶かし卵を注ぎ入れます。ミックスを、オムレツを作るときのように数分間、置いておきます。器のスプーンかしゃもじを使って、液体のほとんどが揚げるまで軽く混ぜます。卵を鉢々皿に移しイクラとアサツキをトッピングします。胡椒を少々振りかけ、醤油とトーストしたバゲットを合わせて出します。

マンゴーベリーニ

使用時間: 5分

作り方: 氷、マンゴージュース50ml、グラニュー糖70mlをカクテル・シェーカーに入れて混ぜ、シャンパングラスにストレーナーを通して注ぎます。よく冷えたシャンパンをバークリングワインを上から注ぎ、オレンジツイストで飾りつけます。

Sunday Brunch

Fluffy Scrambled Eggs w/Ikura & Toasted Baguette Mango Bellini

