

プロ調理師の基本は、お店の立ち位置に合った料理を、自分の技術でいかに原価率を抑えながらも美味しい料理を作ることに尽きます。そのことが経営を左右する大きな柱でもあるわけです。

歩留り率の計算式としては、料理に使える総重量を仕入れた食材の総重量で割る計算式になります。

$$\text{歩留り率} = \text{可食部の重量} \div \text{食材の総重量}$$

次に、食材の仕入れ単価を廃棄した部位の割合である歩留り率で割ると、実際の仕入れ価格を算出します。

$$\text{正味価格} = \text{仕入れ単価} \div \text{歩留り率}$$

廃棄する割合を減少させることで歩留り率が上がり、正味価格が下がって原価率も下がるといことになります。

そこで今回は、鮪を大きなブロックで仕入れた場合にあまり使われない部位を工夫した調理法を考えてみました。



健康と美肌の湯

健康ランド武蔵野

武蔵野会館

〒333-0861
埼玉県川口市柳崎 1-22-1
TEL: 048-261-6111



調理の工夫

鮪の部位の有効活用



武田 博行
料理研究家 比呂武
健康ランド武蔵野 武蔵野会館
(埼玉県川口市)



当館は健康ランドですので、平日でも日中から大勢の方がお風呂に入浴に来て食事をして、また入浴してお帰りになります。客単価は高くはありませんが、量的にはかなりの数をこなしますので、鮪も大きいブロックで仕入れるため歩留り率を上げること考えて、たどり着いたのが以下の調理法です。

それで今回は、鮪のあまり使われない部位や廃棄されてしまうところを使って三品作りしました。

血合いを使った角煮は、生姜を入れてコトコト煮ないでも、煮上げたら水に晒さないで、煮汁がひたひたの状態のまま一晩外の風に当てて、再度同じ作業を繰り返してから、鮪の粉節をまぶし天日で干して乾燥させると、臭みも抜けて味わいも深くなり日

持ちもします。銀紙に包んだ鮪のおつまみのソフト版になるような感じに仕上がります。

皮の煮凝りは、皮の臭みを取るためにポイルしてもよいのですが、網と網で皮を挟みバーナーで炙って焼き落としたほうが早く、香ばしさも出ますので、鮪の骨から取った出汁で煮込んで、煮凝らせるだけで味付けもいりません。薬味に浅葱をのせて酢味噌で供すればサッパリと食べていただけます。アラが貯まったら出汁を取って冷蔵しておきます。

鮪の中骨の骨髓は、酒蒸しして冷蔵庫で冷やし、骨の結合部分を庖丁で一つずつ外し、刻み葱と紅おろしを添えてポン酢で供し、珍味として好評をいただいています。



鮪の粉節をまぶして半日ほど干すことで、味が深みを増し、食感も面白いものになる。



鮪の皮(煮凝り)

鮪の皮はポイルか焼霜して鱗を落として掃除し、細かく切って煮凝りにする。しかし、一般的な煮凝りの手法や味付けでは香味野菜を使っても臭みが残ってしまうため、季節柄、酒と塩だけで調味し、酢味噌を掛けて供す(出来上がりに味を添えることで臭みが中和する)。

鮪の角煮(血合い)

血合いをひたひたに煮上げて一晩ねかせ、翌日さらに煮上げる。この作業を繰り返すことにより味がしっかりと馴染み、臭みも抜ける。煮上げたら鮪の粉節をまぶして盆箆に取り、半日ほど干す。干すことで味も深みが増し、食感も面白いものになる。

骨髓

鮪の中骨を酒蒸しして冷蔵庫で冷やし、後、中骨の結合部分に庖丁を入れて外し、中の骨髓をコラーゲンとして供す。会席料理などで使う場合は、骨髓液をジュレ醤油にし、鮪刺しに供しても面白い。