

WASHOKU Re: think vol. 2

和食の魅力を見つめ、もう一度捉え直す試み
An attempt to reevaluate and rediscover the allure of Japanese cuisine.

ユネスコ無形文化遺産に認定されている「和食」。日本人の伝統的な食文化の「和食」には、自然の恵みや美しさを敬い大切に作る気持ち、季節の移ろいを愛でる心など、日本人ならではの精神性が含まれています。日本の伝統文化でもある「和食」をもう一度見つめ直し、捉え直す「WASHOKU Re: think」をテーマに、日本の食文化の奥深さ、私たちの生活に密着した四季折々の行事、信州の生産者の取り組みなどをお届けします。

“Washoku” is designated as a UNESCO Intangible Cultural Heritage. Washoku, the traditional food culture of the Japanese, includes the spirituality unique to the Japanese people, such as respecting and cherishing the blessings and beauty of nature, and admiring the change of the seasons. Under the theme of “WASHOKU Re: think”, we will reexamine and reinterpret “Washoku”, and inform you about the depth of Japanese food culture, seasonal events and our efforts.

対談 田村良雄シェフ × くつかけステイ 福本啓太 総料理長

米どころ「佐久」の酒蔵

「おせちのはなし」藤田貴子さん

「中山道 宿場町」の食事

世界の和食事情 中国編

旬食材の取り扱い方「きのこ」

オリジナルレシピ「木の子と鯛の炊き込み御飯」

くつかけステイのおせち

フレンチと和食
世界は違えど、
共通するプロ意識

信州食材にこだわらず地域色を出す

福本啓太さん(以下、福本) 軽井沢でお店を開いたきっかけは？

田村良雄さん(以下、田村) 西麻布でやっていたお店が、ある時、上の階から漏水があって、それで別の店舗を探すことにしました。山の中でテラスで食事する環境がいいと思い軽井沢にしました。

僕がお店をオープンした2000年の頃は本格的なフレンチというのは軽井沢にそこまでなかったんで、ハンバーグとかスパゲティとかやらないといけないかと考えていたけど、弟子も東京から一緒に連れてきたから、やっぱりフレンチをやろうと。それでランチでも8,000円のコースを出しました。まだ当時の軽井沢では、そういう店はなかったですね。軽井沢に来た頃は、生の

フォアグラを手に入れるのに1週間かかりました。それで自分で食材を調達するようにして、魚は山口県、野菜は無農薬の農家などから直接仕入れるようになりました。暫くして、依田さんという方が軽井沢で無農薬野菜の農園をやっていると聞いて、そこに毎日野菜を収穫に行くようになりましたね。

福本 自分も食材を仕入れる時は生産者のところへ見に行きます。どんな環境で育てているのかを知りたいと思って。僕はずっと地元の神奈川県三浦半島で修行していたので、海でなく山の環境で料理を試みたくて軽井沢に来ました。ここで和食をやるとなったとき、三崎の魚を出すのもどうかな

Special Feature

伝説のフレンチシェフ 田村良雄 × 若き和食料理人 福本啓太

Legendary French chef Yoshio Tamura

Young Japanese chef Keita Fukumoto



田村良雄 Yoshio Tamura

群馬県出身。東京電力に6年間勤務した後、フランス料理の世界へ。東京アメリカンクラブ勤務後、渡仏し4年間修業。都内ホテルの総料理長を経て、東京・西麻布「ラフェドル」を開店。2000年、軽井沢に移住し「エルミタージュ・ドゥ・タムラ」を開く。2017年に店を後進に譲り引退。

と躊躇ったり。

田村 意外とそういうところは、お客様は気にしてなくて、料理を出すこちら側が気にしているだけ。地産地消ってよく言うけど、軽井沢で冬の時期は野菜も何もないから、信州食材だけで料理を作るのは無理だと思っています。

福本 料理は色々な食材が集まってきてできるものですよ。だから、昔から鯖街道や鯛街道などがある。様々な地域から食材を揃えて料理をするなかで、どのように軽井沢らしさを意識していましたか。

田村 例えば秋は地域のキノコをたくさん使うとか、季節ごとに工夫しました。この辺りは松茸もいいですよ。薄くスライスして、生のままにオリーブオイルと塩、レモンなんか最高だね。

福本 和食でも、松茸の刺身があって、少し炙って、スダチを絞って軽く塩をふって食べます。

和食とフレンチの境界線

田村 軽井沢に来てからは獵もするようになったので、ジビエもいいですね。カモやキジをよく捕りました。フランスでは肉をかなり熟成させるけど、日本人はあまり熟成させ過ぎると匂いがきつくて難しい。和食も魚を熟成させたりしますよね。

福本 なれ鮓とか塩辛など、珍味が多いですね。最近マグロの熟成もありますが、食感も旨味なので、頃合いが大事です。鹿肉はうちの店でも使っていて、カツにしたりしています。

田村 鹿肉は中華鍋に藁を入れて、直火で燻製するのも美味しいですよ。

福本 藁焼きと同じですね。日本人の作るフレンチは、日本料理と似ている点があると感じます。四季を意識していたり…。

田村 最近はフランスでも「UMAMI」というのを知って、昆布の出汁を使ったりもするけれど、僕は日本人のフレンチの料理人として、醤油と味噌は隠し味に使いたくなかった。それを使ったら、どこの国の料理かわからなくなる。

福本 確かに、何をもってフランス料理なのか、和食なのかかわからなくなりますね。今は世界中から色々な食材が集まって、例えばすっぽんにフォアグラ、鮑、伊勢海老と高級食材を使うこともできるけど、贅沢な食材を使うような美食に飽きたら、もっと素朴で野趣を感じる郷土料理のようなものに戻るような気がします。それは人間の本能なんじゃないかな。

田村 やっぱり美味しいものを食べたいよね。見た目や目新しさじゃなくて、純粋に食べておいしいもの。

後進をどう育てるか

福本 田村さんはどうやって弟子たちを育てていましたか。

田村 まず1年目はフロアでサービス、2年目はパティシエ、3年目は野菜、次の年は魚、その後は肉、そしてシェフをやって、その後はもう外へ出ていく形です。同じところで長く修業するより、色々見た方がいいと思う。自分も色々なシェフのところを回ったし、フランスで修業するときは片っ端から手紙を書いたりしました。

福本 自分もずっと三浦半島にいて、このままでは上に上がれないと思い、当時のミシュラン東京ガイドブックに記載されている店で働きたいと片っ端から電話しましたが、全て門前払いでした。ご縁があって広尾の会席料理屋が雇ってくれたので、そこで2年ほど修行しました。

田村 1年でも2年でも、どこかでちゃんとやらないと、その上には行かれない。でも最近は、「上に行こう」「世界を目指したい」という人が減っているよね。

福本 そうですね。自分の置かれた場所で、そこに留まっているだけでいいという若い人が増えているかもしれません。

田村 自分が若い時の下積み時代は全然楽しくなくて、シェフになったら「こんなに楽しい仕事はない」と思いました。シェフになったホテルでは、363日出勤していましたよ。それぐらい楽しかった。自分の好きな料理が作れるって楽しいよ。

福本 まさにそうですね。引退してからはどうですか？

田村 毎日三食、家族のために作っていますよ(笑)



福本啓太 Keita Fukumoto

神奈川県横須賀市生まれ。17歳で和食の道を歩み始め、和食調理人歴20年を越す。2018年くつかけステイ中軽井沢料理長に就任し現在はくつかけステイグループ統括総料理長を務める。(日本料理専門調理師/公益社団法人日本料理研究会技術幹事)

Emphasizing Local Character without Being Exclusive to Shinshu Ingredients

Keita Fukumoto (hereinafter referred to as Fukumoto): What was the reason behind opening your restaurant in Karuizawa, Mr. Tamura?

Yoshio Tamura (hereinafter referred to as Tamura): The restaurant I operated in Nishi-Azabu had a water leak from the upstairs at one point, so I decided to look for a different location. I thought that the environment of dining on a terrace in the mountains would be nice, so I chose Karuizawa. When I opened the restaurant in 2000, there weren't many authentic French restaurants in Karuizawa, so I considered offering dishes like hamburgers and spaghetti. However, since I had brought apprentices with me from Tokyo, I decided to go with French cuisine after all. So, I introduced an 8,000 yen course for lunch. At the time, there were no such restaurants in Karuizawa. When I first came to Karuizawa, it took me a week to get fresh foie gras. That's when I started sourcing ingredients myself, such as fish from Yamaguchi Prefecture and vegetables directly from pesticide-free farms. Later, I heard about a person named Yoriko Yoda who was running an organic vegetable farm in Karuizawa, so I started going there every day to harvest vegetables.

Fukumoto: When I source ingredients, I also like to visit the producers to see how they are raised. I've always trained in Misaki, Kanagawa, my hometown, so I came to Karuizawa because I wanted to try cooking in a mountain environment instead of by the sea. When I decided to offer Japanese cuisine here, I hesitated about using Misaki fish.

Tamura: Surprisingly, customers don't really pay attention to that; it's more of a concern for the chefs. While "eat local" is often mentioned, during the winter in Karuizawa, there are no vegetables or much else available locally, so I think it's impossible to create dishes using only Shinshu (Nagano) ingredients.

Fukumoto: Cooking is about bringing together various ingredients, so there have always been "mackerel roads" and "amberjack roads." How did you incorporate the essence of Karuizawa while sourcing ingredients from different regions?

Tamura: For example, in the fall, we use a lot of locally grown mushrooms and make seasonal adjustments. Matsutake mushrooms are good around here. Sliced thinly and served raw with olive oil, salt, and lemon is amazing.

Fukumoto: In Japanese cuisine, there is also matsutake sashimi, lightly seared with sudachi (a type of citrus fruit), and a sprinkle of salt.

Blurring the Boundary Between Japanese and French Cuisine

Tamura: Since coming to Karuizawa, I've started hunting, so game meat is also good. I often caught ducks and pheasants. In France, they age meat quite a bit, but Japanese people find it challenging when it becomes too strongly scented. In Japanese cuisine, we also age fish.

Fukumoto: There are many delicacies like narezushi and salted fish in Japanese cuisine. Recently, there is also aging tuna, and the texture and flavor are excellent, so timing is crucial. We also use deer meat at our restaurant and prepare it as a cutlet.

Tamura: Smoking deer meat with straw in a Chinese wok over an open flame is delicious.

Fukumoto: It's similar to straw grilling. French cuisine created by Japanese has similarities to Japanese cuisine, considering the seasons...

Tamura: Recently, even in France, they've learned about "UMAMI" and use dashi made from kelp, but as a Japanese French chef, I didn't want to use soy sauce and miso as hidden ingredients. If you use those, you can't tell which country's cuisine it is anymore.

Fukumoto: Indeed, it becomes unclear whether it's French or Japanese cuisine. Now, ingredients from all over the world are available, and you can use luxury ingredients like soft-shelled turtle, foie gras, abalone, and spiny lobster. But if you get tired of indulging in such luxurious ingredients, you might return to something more simple and rustic, like local dishes that evoke a sense of the region. It might be a human instinct.

Tamura: Ultimately, people want to eat delicious food. It's not about appearance or novelty; it's about genuinely enjoying what you eat.

How to Nurture the Next Generation

Fukumoto: How did you train your apprentices, Mr. Tamura?

Tamura: In the first year, they work on the floor doing service, in the second year, they become pastry chefs, in the third year, they handle vegetables, and after that, they work with fish and then meat. Finally, they become chefs, and then leave to work elsewhere. I think it's better to see various places rather than staying at the same place for a long time. I also worked for various chefs and even wrote letters to many restaurants when I was training in France.

Fukumoto: I had been working on the Miura Peninsula for a long time and thought that I wouldn't progress further if I stayed there, so I called the Japanese restaurants listed in the Michelin Guide Japan one by one. I was turned down by most of them, but one place hired me, so I trained there for about two years.

Tamura: Whether it's one year or two, you have to do it properly somewhere; otherwise, you can't move up. But recently, there seem to be fewer people saying, "Let's go higher" or "Let's aim for the world."

Fukumoto: That's right. There may be more young people who feel that it's enough to stay where they are.

Tamura: When I was young, my apprenticeship days weren't enjoyable at all, but when I became a chef, I thought, "There's no job more fun than this." I worked 363 days a year at the hotel where I became a chef. It was that enjoyable. It's fun to be able to cook the dishes you love.

Fukumoto: Absolutely. How about after retirement?

Tamura: I cook three meals a day for my family, every day (laughs).

米どころ「佐久」の酒蔵

“Saku”, the Land of Rice: Sake Breweries

SAKU13

佐久には個性あふれる13の酒蔵があります。浅間山や八ヶ岳、蓼科山を臨み、千曲川が流れる佐久盆地は、清らかで柔らかい水や晴天率の高さ、冷涼な気候で、米作りや酒造りにも適しているとされています。佐久市は人口に対して蔵の数が多く、全国的に見ても珍しいそう。また水温や気温の低さは、大吟醸の仕込みにも好条件とされています。

この佐久地方の13蔵の若手蔵元で結成された「佐久若葉会」は世界に通じるブランドを目指し、13人が一丸となって田植えから稲刈り、仕込みまで取り組み「SAKU 13」という商品を生み出しています。

Saku boasts 13 distinctive sake breweries. Situated in the Saku Basin with a view of Mount Asama, Mount Yatsugatake, and the Tateshina Mountains, this area is known for its pure and soft water, high rate of sunny days, and cool climate, making it ideal for rice cultivation and sake production. Saku City stands out nationally for its abundance of breweries relative to its population, which is quite unusual. Additionally, the low water and air temperatures are said to be favorable conditions for brewing daiginjo sake.

The "Saku Wakaba-kai," formed by young sake brewers from these 13 Saku breweries, aspires to create a brand recognized worldwide. Together, these 13 individuals work tirelessly, from planting rice to harvesting and brewing, to produce a product called "SAKU 13."



井筒長 特別純米酒

黒澤酒造
井筒の商標が表すのは全量県産米の信州酒。千曲川伏流水と八ヶ岳山麓の素材で醸し、鮮烈な吟香と柔らかな味わいの特別純米酒。

Izutsu Nagasa Special Junmai Sake by Kurosawa Sake Brewery A Shinshu sake represented by the Izutsu trademark. Crafted from the pure waters of the Chikuma River and ingredients from the base of the Yatsugatake Mountains, it is a special junmai sake with a vivid fragrance and a gentle, smooth taste.

生酛純米酒 ①

黒澤酒造
日の出の勢いを表す屋号がトレードマークの生酛純米酒。伝統製法で手間をかけ、甘酸辛苦渋のバランスが絶妙。燗でも冷でも楽しめる、力強い味わい。

Kimoto Junmai Sake ① by Kurosawa Sake Brewery A junmai sake with the sun unique trademark which represents the rising sun. Crafted using traditional methods with meticulous care, it achieves a perfect balance of sweetness, acidity, bitterness, and a robust flavor. Enjoyable both when warmed and chilled.

純米吟醸 明鏡止水

大澤酒造
明鏡止水として代表格の一本。長野県産酒造好適米美山錦を原料に、県が開発した酵母を使い、米の旨味を感じながら透明感のある日本酒。

Junmai Ginjo - Meikyoshisui by Osawa Sake Brewery One of signature sake of "Meikyoshisui" series. It utilizes a yeast developed by Nagano prefecture, together with locally grown sake rice, Miyamanishiki, to create a clear sake that allows you to savor the richness of the rice.

純米吟醸 千曲錦

千曲錦酒造
県産「美山錦」を高精白して、長期低温もろみで醸し出した純米吟醸酒。

Junmai Ginjo Chikumanishiki by Chikumagawa Sake Brewery This Junmai Ginjo sake is crafted by carefully polishing locally grown 'Miyama Nishiki rice' to a high degree of purity and fermenting it with moromi at a low temperature for an extended period.



黒澤酒造株式会社

長野県南佐久郡佐久穂町穂積1400
創業 安政5年(1858年)

長野県産米にこだわり、大吟醸から普通酒まで全て長野県産米を使用。精米も100%自社で、旨味や酒質に合わせ、濃醇やや辛口かつ酒の五味「甘酸辛苦渋」のバランス良いしっかりとした味わいと心地よさを追求してお米を磨いています。「のみ飽きしない酒を造りたい」という思いから、昔ながらの製法「生酛(きもと)造り」に力を入れ、通常の倍の時間をかけて酵母を育て、手間暇かけ、奥行きのある、旨味たっぷりの骨太な酒を目指しています。



大澤酒造

長野県佐久市茂田井2206
創業 元禄2年(1689年)

旧中山道の茂田井間(あい)の宿で大澤家2代目大澤市郎右衛門が創業した長野県でも歴史の古い酒蔵の一つ。第二次世界大戦の影響で酒造りは中断したものの、先代の13代目当主が戦後、酒造りを復活させました。長野県産の美山錦をはじめ、全国の特徴ある酒造りに適したお米を選び、和醸良酒(わじょうりょうしゅ)を肝に銘じ、米の旨味と透明感を感じてもらえる酒造りをモットーとしています。



千曲錦酒造

長野県佐久市長土呂1110
創業 天和元年(1681年)

1681年創業。長野県産の酒造好適米と、蔵の井戸から採水する清らかな名水を使用。看板商品の千曲錦は、美しいモミジが千曲川の水面に眩いばかりに映える様子を美酒に重ねて命名。すっきりとした口あたりで、米の旨味を感じる辛口のお酒は、昔から地元で愛されています。



軽井沢の現地ツアーを手がける「軽井沢トラベル&コンサルティング」の河野岳さん。「信州の佐久平エリアにある、個性豊かな13の酒蔵は、いずれも軽井沢から1時間圏内です。一部の酒蔵は事前に連絡すれば見学が可能なので、軽井沢滞在中に足を伸ばしてみたいかがでしょうか。専用車で巡る酒蔵ツアーもアレンジしておりますので、お気軽にご相談ください」

軽井沢トラベル&コンサルティング 旅のコンシェルジュとして、軽井沢町を拠点に周辺エリアのツアーやアクティビティを手配している。
<https://karuizawa-travel.com/>
TEL.050-5866-6125

Seasonal Events

「おせちのはなし」

The Story of Osechi



藤田貴子 Takako Fujita

日本料理家。東京、虎ノ門や麻布で30年に渡り、料理教室を主宰。季節感とおもてなしの心を大切にした日本料理を紹介している。NHK「きょうの料理」などメディアにも多数出演。海外に日本文化、和食を伝える講演多数。(外務省、国際交流基金主催)。軽井沢で日本料理の教室や、カジュアルに楽しむお抹茶同好会「お茶ごっこ」、落語会などを定期的に開催。詳しくはHPで。<https://www.fu-ji-ta.com>

おせち…漢字で書くと御節。お節句の「節」です。この節とは竹の節目のようなもので、季節の移り目を表しています。お正月の神様へのお供え、それがおせち料理です。

現代では正月休みを家族で楽しむための贅沢料理と扱われがちですが、本来は歳神様をお迎えするための神へのごちそう。お供えから下げて、家族皆で分け合ってください。農耕中心の生活になり、神への感謝のお供えとして平安時代の宮中行事から始まって、庶民に正月料理として定着したのは江戸後期。娯楽や外食のなかった昔の人々は、変化のない日常生活に、節目節目の区切りをつけることでメリハリをつけていたのです。巡ってくる次の季節に向けて、衣類や暮らしの道具を整え、気を持ち方を入れ替える。

「身を浄めて(清めて)、気を正す」という行事を大切に暮らしてきたのでしょう。

節句の中で最も重要なお正月。そんな想いを念頭において味わうおせちは、新年の新たな気持ちを一層と清々しいものにしてくれることでしょう。よいお正月を…

Osechi... in kanji, it's written as 御節. The character "節" (sechi) in Osechi refers to the nodes of bamboo, symbolizing the changing of seasons. Osechi cuisine is an offering to the deities during the New Year.

In modern times, it is often considered a luxurious dish enjoyed by families during the New Year holidays. However, its original purpose was to serve as an offering to the ancestral gods, a feast for the deities. It began as a ritual in the imperial court during the Heian period and gradually became a traditional New Year's dish for commoners in the late Edo period.

In the past, people who led lives centered around agriculture marked each milestone in the year with offerings to express their gratitude to the gods. They would lower the offerings and share them with their families. With no entertainment or dining out options, people in old time added variety to their otherwise routine daily lives by marking the changing of seasons.

As the new season approached, they would prepare their clothing and household items, as well as adjust their mindset. This practice of "purifying the surroundings and aligning one's spirit" has been cherished for generations.

Among the seasonal celebrations, New Year's is the most important. So, as you savor Osechi with these thoughts in mind, it will surely make your New Year even more refreshing and filled with renewed spirit. Have a wonderful New Year...



Historical Fare

「中山道 宿場町」の食事

Meals in Nakasendo Post Towns

中山道の宿場町だった軽井沢

現在の軽井沢は旧中山道の街道沿いに栄えた町。軽井沢町内には軽井沢宿、杓掛宿、追分宿の三つの宿場町があり、浅間根腰の三宿と呼ばれていました。

碓氷峠の難所を越えた直ぐ麓にあったのが軽井沢宿で、現在の旧軽井沢銀座通りになります。また中軽井沢と呼ばれているところは杓掛宿がありました。そしてもっとも栄えたのが追分宿で、中山道と北国街道の分岐点にありました。

追分宿には旅籠屋や茶屋、商家に加え、大名が泊まる本陣、大名の付き人が使う脇本陣もあり、参勤交代の時は諸大名が投宿して、街道の中でもひと際賑わいを見せていた場所です。当時の資料などを展示する追分宿郷土館には、宿場町の様子や馬子唄道中などの資料の他、加賀国金沢松平加賀守の妹・寛姫が本陣に宿泊した時のメニューなども残されています。

Karuizawa, the Former Post Town on the Nakasendo Road

Karuizawa as it stands today was a town that flourished along the old Nakasendo Road. Within the town of Karuizawa, there were three post towns: Karuizawa-shuku, Kutsukake-shuku, and Oiwake-shuku, collectively known as the "Three Shukuba of Asamanegoshi" due to their location beyond Mount Asama.

Karuizawa-shuku was situated, just beyond the challenging terrain of Usui Pass, and it corresponds to the present-day Karuizawa Ginza Street. The area now known as Nakakaruizawa was where Kutsukake-shuku was located. The most prosperous of the three was Oiwake-shuku, situated at the junction of the Nakasendo and Hokkoku-kaido Roads.

Oiwake-shuku boasted not only inns, teahouses, and merchant houses but also a main inn where daimyo (feudal lords) would stay and a sub-inn used by their retinue. During the Sankin-kotai, a system of alternate attendance in Edo required by the Tokugawa shogunate, numerous daimyo lords would lodge in Oiwake-shuku, making it a particularly lively place along the Nakasendo.

The Oiwake-shuku Folk Museum, which displays materials from that era, features exhibits showcasing the appearance of the post town, documentation on the songs and dances of the itinerant entertainers, and even menus for Princess Hirohime, the sister of a daimyo, the Kaga-no-kuni Kanazawa Matsudaira Kaganokami, who stayed at the main inn.



追分宿郷土館
追分宿の歴史にまつわる資料や古文書、当時の街道の模型などが展示されています。

軽井沢町大字追分1155-8
TEL. 0267-45-1466
開9:00 ~ 17:00
休水曜日・年末年始
入大人400円

当時の夕食を再現!

文政11(1828)年9月9日、加賀国金沢松平加賀守の妹・寛姫が本陣に宿泊。9日の夕食のメニューを再現してみました。

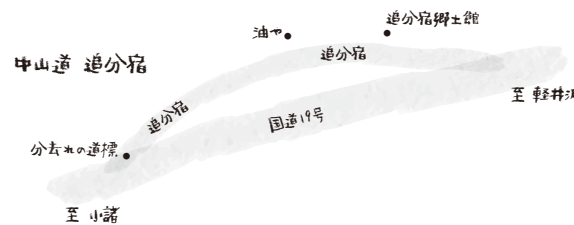
軽井沢
いにしへの食



上から、皿(大根、みずな、栗、ショウガ、シソ、青み)、汁(豆腐、小豆、青み)、二の椀(あんかけ、あわゆき)※写真の料理はくつかけダイニングの福本総料理長が『軽井沢ヴィネット』のために復元した。

Reproduction of Dinner served for Princess Hirohime

From top to bottom, the plate (radish, mizuna greens, chestnut, ginger, shiso leaves, garnish), the soup (tofu, red beans, garnish), and the second course (in a starch sauce, "awayuki", a dish with a texture like light snow melting in the mouth).



Japanese food from various countries

世界の和食事情 - 中国編 -

Japanese food around the world - China -

2013年、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。2021年度の農水省の調べでは、海外での日本食レストランはおよそ16万店。年々増加傾向にあります。世界各国では、和食はどのようにとらえられているのでしょうか。様々な国の「和食事情」を在住経験者にインタビュー。初回は「中国」の和食についてお伝えします。

「なんちゃって和食」は少なく、日本のチェーンも多い



中国・上海に1999～2006年まで赴任していた田中義人さん。当時は日本食と言えば「お刺身」「天ぷら」のイメージが強かったものの、水道水や食品の安全性が危ぶまれていた中国では、生ものを食べることに抵抗がある人が多かったそう。「日本人がやっている和食店は安全で、接待などで使う場所でした」と田中さん。「上海万博や北京オリンピックを経て中国が発展し、食の安全性を意識するようになって、日本のものは安全、日本人のお店は安全というとらえ方になり、日本料理が広まってきました」

また昨年まで上海に暮らしていた下田修平さんは「今では吉野家や一風堂、ちょっと高級だと『なだ万』など日本食レストランの支店も多数あります。いずれも味はまともです」。日本人がオーナーのお店も多く、高級なお寿司屋などは東京より上海で開業した方が儲かるという話も…。



日本人オーナーが上海で開いたお店のカツカレー。日本の寿司チェーンの上海店。中国では10店舗ほどあるそう。(いずれも写真提供は下田修平さん)

In 2013, "Washoku" (Japanese cuisine) was registered as an Intangible Cultural Heritage by UNESCO. According to a 2021 survey by the Ministry of Agriculture, Forestry, and Fisheries, there are approximately 160,000 Japanese restaurants overseas, and this number has been steadily increasing year by year. How is Japanese cuisine perceived in various countries? We interviewed Karuizawa residents who have experienced the "Japanese food scene" in different countries. In this first installment, we will discuss Japanese cuisine in "China."

"Fake Japanese Cuisine" is scarce, and there are many Japanese chains

Yoshito Tanaka, who was assigned to Shanghai, China, from 1999 to 2006, shared his insights. During that time, the perception of Japanese food in China was primarily focused on dishes like "sashimi" and "tempura." However, due to concerns about the safety of tap water and food, many people in China were resistant to consuming raw food. Tanaka mentioned that Japanese restaurants were seen as safe places, especially for business entertaining. He explained, "After the Shanghai World Expo and the Beijing Olympics, as China developed and became more conscious of food safety, there was a perception that Japanese products and Japanese-owned restaurants were safe. This led to the spread of Japanese cuisine."

Furthermore, Shuhei Shimoda, who lived in Shanghai until last year, noted, "Nowadays, there are many Japanese chain restaurants in China, including Yoshinoya, Ippudo, and even slightly more upscale options like 'Nadaman.' The quality is decent." Many of these restaurants are owned by Japanese individuals, and there's even talk that opening high-end sushi restaurants in Shanghai can be more profitable than in Tokyo.

教えてくれた人



田中義人さん
Yoshito Tanaka
立教大学卒。三菱信託銀行に入社し、上海華東師範大学への留学を経て1999年～2006年上海駐在。軽井沢で(株)義トラストとラウンドアバウト・カフェを設立。



下田修平さん
Shuhei Shimoda
東京大学卒。イタリア留学を経て、(株)コマツに入社。2007年～2015年、2020年～2022年12月に上海に駐在。子どもの頃から軽井沢の別荘を訪れ、現在も東京と行き来している。

Ingredients

旬食材の取り扱い方「きのこ」

The correct way to eat seasonal ingredients "Mushrooms"

きのこは洗わない

きのこの調理には注意が必要。まず、水洗いはしません。水溶性の栄養分やうまみが逃げてしまうため、代わりにペーパータオルや刷毛で汚れを拭き取りましょう。また、ゆでた際の汁も調理に利用すると、うまみが生かされます。

きのこで肉が柔らかく

まいたけで肉を巻くと、肉が柔らかくなります。これはエンドペプチダーゼと呼ばれる酵素がタンパク質を分解するため。さらに、プロテアーゼという酵素を利用して、肉が柔らかくなります。牛肉の場合は1時間、鶏肉や豚肉の場合は巻いたまま、30分寝かせましょう。

きのこの保存は冷凍で

保存は、冷凍がベスト。密閉できる保存袋で冷凍すると、きのこの中の水分が膨張し、細胞壁が壊れるため、うまみ成分や栄養素が溶け出しやすくなります。その結果、うまみ成分のグアニル酸などのアミノ酸が増え、うまみと栄養価がアップ。調理しやすい大きさにカットし、金属のトレイなどで急冷して保存すれば、1ヶ月間保存可能。解凍せずに直接調理に使用できます。

Don't Wash Mushrooms

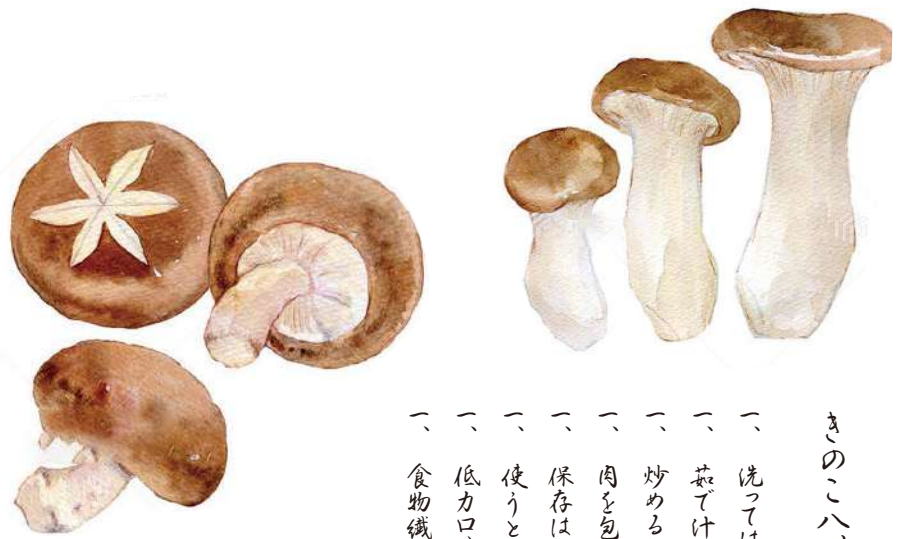
Handling mushrooms requires some attention. First and foremost, do not wash them with water. Water-soluble nutrients and flavors can escape, so instead, use a paper towel or a brush to wipe off any dirt. Additionally, the liquid produced when boiling mushrooms can be used in cooking to enhance the flavors.

Mushrooms Tenderize Meat

Wrapping meat with maitake mushrooms can make it tender. This is due to an enzyme called endopeptidase that breaks down proteins. Furthermore, by utilizing an enzyme called protease, meat can become even more tender. For beef, leave it wrapped for about 1 hour, while for chicken or pork, keep it wrapped for 30 minutes.

Freeze Mushrooms for Preservation

The best way to preserve mushrooms is by freezing them. When stored in an airtight bag and frozen, the umami components and nutritional value are enhanced. The moisture within the mushrooms expands, breaking down cell walls, which makes umami components and nutrients more soluble. As a result, amino acids like guanylic acid, among others, increase, boosting the umami and nutritional content. Cut the mushrooms into a size suitable for cooking, flash freeze on a metal tray, and store for up to one month. You can use them directly in cooking without thawing.



- きのこ八則
- 一、焼くのはいけない
 - 二、茹で汁も料理に使う
 - 三、炒めるときは強火
 - 四、肉を包むと肉を柔らかく
 - 五、保存は冷凍で
 - 六、使うときは冷凍のまま
 - 七、低カロリーかつ、満腹感あり
 - 八、食物繊維豊富



Original Recipe

きのこと鰯の炊き込み御飯

Rice cooked with mushrooms and sardines

鰯にはDHAとEPAがたっぷり含まれ、血圧やコレステロールを抑える働きがあります。椎茸などのきのこ類にはカルシウムやビタミンDが豊富。きのこと鰯の旨味たっぷり、生活習慣病の予防にも役立つ、この季節におすすめの料理です。

材料(4人前)

- 米 2合(洗って吸水させたもの)
- だし汁 225cc(水300cc+顆粒出汁2g(小2/3)からとる)
- 干しいたけ 10g(スライスしたもの)
- きのこ 200g(お好みのきのこでOK 冷凍のまま入れる)
(もどした干しいたけ 50g、舞茸 60g、しめじ 50g、えのき 40g)
- えのき氷※ 60g(2個)
- にんじん 1/4本
- 鰯缶(しょうゆ味) 1缶
- 生姜 5g(千切り)
- 万能ねぎ 適量(お好みで)

Ingredients (4serving):

- Rice: 2 cups (rinsed and drained)
- Dashi broth: 225 cc (made from 300 cc of water and 2g of dashi granules, approximately 2/3 teaspoon)
- Dried shiitake mushrooms: 10g (sliced)
- Mushrooms: 200g (use your preferred mushrooms, can be added frozen)
(Rehydrated shiitake mushrooms 50g, maitake mushrooms 60g, shimeji mushrooms 50g, enoki mushrooms 40g)
- Iced Enoki mushrooms*: 60g (2 blocks)
- Carrot: 1/4 piece
- Canned sardines (soy sauce flavored): 1 can
- Ginger: 5g (julienned)
- Green onion: To taste (as per your preference)

- A
- 濃口しょうゆ 大さじ1
 - みりん 小さじ2
 - 酒 1/4カップ(50cc)

※えのきをミキサーでペースト状にして煮出し、凍らせたもの。

作り方

- 1 干しいたけを水600cc(分量外)で戻しておく(約1時間)
- 2 1のもどし汁225ccとだし汁、Aを合わせる
- 3 炊飯器に米、2を2合の目盛りに合わせて入れ、上からきのこ、えのき氷、鰯缶(汁ごと)、生姜、にんじんを入れ炊く。
- 4 よく混ぜて万能ねぎをちらして出来上がり。

- A (Seasoning):
- Koikuchi(Dark) soy sauce: 1 tablespoon
 - Mirin: 2 teaspoons
 - Sake: 1/4 cup (50 ml)

*Enoki mushrooms processed into a paste using a blender, boiled, and then frozen. Available in blocks.

Directions

- 1 Rehydrate dried shiitake mushrooms with 600cc of water (not listed) (about 1 hour)
- 2 Combine 225cc of the reconstituted soup from step 1, dashi broth, and A.
- 3 Put rice in a rice cooker, pouring soup and broth(step2) up to scale 2 of the cooker, then add the mushrooms, iced enoki, canned sardines (with juice), ginger and carrot.
- 4 Mix well and sprinkle with green onions and it's ready!

椎茸
shiitake
舞茸
maitake
しめじ
shimeji

- カルシウム
●椎茸に多く含まれるビタミンDと好相性
- ビタミンB2
●肌荒れやニキビを防ぐ効果
- 食物繊維
●血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロールの濃度を下げる効果



鰯
sardine

- DHA
●悪玉コレステロールを減らす
●善玉コレステロールを増やす
●血圧を正常に保つ
●血液中の中性脂肪を減らす
- EPA
●血液の粘度が下がる



このレシピをつくった人

くつけステイ中軽井沢 料理長 藤巻 雄也
Yuya Fujimaki

軽井沢町出身。調理師専門学校卒。岐阜の名店にて10年修行を積む。季節を感じ、凛とした和食を創る。2023年、料理長に就任。

このレシピの動画は当店のInstagramからご覧いただけます。本紙裏面の最下段をご覧ください。

Cooking video available in our Instagram.

What's NEW

くっかけステイのプレミアムおせち 10/10(火)より受注開始!

限定
100台

Orders for "Kutsukake Stay Premium Osechi" will start from Oct 10(tue)

くっかけステイの福本総料理長が、厳選した食材の持ち味を最大限に引き出す調理を行い、はれの日にふさわしい華やかなおせちに仕上げます。伝統の技と真心を込めてこしらえた料理の数々を、冷凍することなく発送直前に盛り込み「生」のままお届け。大晦日にお届けする「くっかけステイの生おせち」は、毎年完売の超限定品です。蓋を開ければすぐにお召し上がりいただけるのはもちろんのこと、くっかけステイ自慢の料理人達が伝統の技と真心を込めてこしらえます。

Keita Fukumoto, the head chef of Kutsukake Stay, meticulously selects ingredients to bring out their full flavors and prepares a glamorous suitable for the auspicious New Year's Day. Each dish is created with traditional techniques and heartfelt dedication, and they are delivered in their 'fresh' state, without freezing. Our 'Kutsukake Stay Fresh Osechi,' delivered on New Year's Eve without freezing, is an extremely limited and highly sought-after item that sells out every year. Not only can you enjoy it immediately upon opening, but it is also crafted by Kutsukake Stay's proud chefs with their traditional skills and sincere passion.



- 信州サーモン幽庵焼
- 鱈西京焼
- 信州牛ロースト
- ずわい蟹
- 子持ち鮎甘露煮
- 木の葉柚子
- 金柑蜜煮
- たたき牛蒡
- 大船煮

- 伊勢海老
- 鮑磯煮
- 伊達巻
- 華蓮根
- 芽出し慈姑
- 煮メ
- 里芋
- 梅人参
- 椎茸
- 絹さや
- 落青煮
- 花豆
- 南瓜
- 赤芍薬

- 子持ち昆布
- 酢蛸
- 紅白膾
- 信州牛時雨煮
- 栗金団
- 黒豆
- 長老喜
- 田作り
- 巻寿留女
- 紅白蒲鉾
- 数の子



毎年完売必須!
ご注文はお早めに!

(左)和ビストロ GOKAN
料理長 梅澤貴裕
(中)くっかけステイグループ
総料理長 福本啓太
(右)くっかけステイ中軽井沢
料理長 藤巻雄也

くっかけステイ謹製 プレミアムおせち三段重 限定100台

3~4人前 55,000円(税込・送料込) 三段 21.5×21.5×17.8cm

- 受注開始 10/10(火) ●受注メ切 12/10(日)※17時まで
- 受け渡し 12/31(日)着 ※時間指定可 ※配送のみ
- ご注文方法 店頭、オンラインショップにて承ります。
- お支払い 店舗精算またはオンラインショップより購入

※写真はイメージです。仕入れ状況により内容が変更となる場合がございます。

"Kutsukake Stay's Special Premium Osechi in Three-Tiered Box" - Limited to 100 sets
Serves 3-4 people
-55,000 yen (including tax and shipping)
Dimensions of three tiers: 21.5×21.5×17.8cm
How to order: Available in-store or online.
Payment: Purchase at store or online shop.



オンラインショップは
こちらのQRコードから
アクセスしてください。
Access our online shop
through this QR code.

三が日限定 予約販売 招福ばらちらし

今年の三が日にくっかけステイで限定販売した「越前せいこがにのばらちらし」を「和ビストロGOKAN」でご用意いたします。どこを食べてもズバリ美味しい「ばらちらし」にせいこがにのむき身とハラコの甲羅盛りがのった、見た目にも豪華な逸品です。ご予約はお早めに。

越前せいこがにの招福ばらちらし 13,000円(税込) 2~3人前
7,000円(税込) 1人前

- 受注開始 12/1(金) ●受注メ切 12/24(日)
- 店頭引き渡し 1/1(祝・月)~1/3(水)(最終日は昼の部のみ)
- 昼の部 10:30~12:30 ●夜の部 17:00~18:00
- ご注文はお電話、店頭にて承ります。
- お支払い お引き渡しの際にご精算



"Bara Chirashi", only available on pre-order for the first three days of the New Year

"Wa Bistro GOKAN" will be offering the limited edition "Echizen Seiko-gani(no Bara Chirashi(scattered sushi))" that was available during this year's New Year holidays. This "bara chirashi" is exceptionally delicious no matter where you eat it, featuring Echizen Seiko crab meat and a lavish presentation with crab shells. Make your reservations early to enjoy this exquisite dish.

Echizen Seiko-gani no Bara Chirashi
- 13,000 yen (including tax) for 2 to 3 servings.
- 7,000 yen (including tax) for 1 serving.

※写真はイメージです。仕入れ状況により内容が変更となる場合がございます。

迎春



新丸ビル5階に新店舗オープン 「割烹ダイニング波里 HARI」

軽井沢、ホノルルで和食店を展開する「くっかけステイグループ」は、今年12月中旬、東京・千代田区の新丸の内ビルディング5階に新店舗「割烹ダイニング波里 HARI」をオープンします。「波まかせ里まかせ」のコンセプトは、「自然に身を委ねて、旬の食材を職人の腕にまかせて美味しく食べること」。和食の職人が三浦半島や長野県など、産地直送の新鮮な魚と野菜、山菜などから旬の食材をチョイス。その時期の日本の旬を楽しめます。



〒100-6590 東京都千代田区丸の内1-5-1
新丸の内ビルディング5F
TEL. 0267-46-8906(くっかけステイ中軽井沢)
TEL. 0267-46-8913
11:30 ~ 13:30(LO) 17:30 ~ 21:30(LO)
※状況によりオープン時期が変更となる場合がございます。

"Kappo Dining Harii(tentative)" Newly open in Shin Marunouchi Building(5th Floor)

The "Kutsukake Stay Group," which operates Japanese restaurants in Karuizawa and Honolulu, will open a new establishment called "Kappo Dining Harii" on the 5th floor of the Shin Marunouchi Building in Chiyoda Ward, Tokyo, in mid-November this year. The concept behind "Harii, entrusted to the waves," is "surrendering oneself to nature and savoring seasonal ingredients skillfully prepared by artisans." Japanese culinary experts will select fresh fish, vegetables, and wild mountain vegetables directly sourced from places like the Miura Peninsula and Nagano Prefecture for you to enjoy the seasonal flavors of Japan.

kutsukake stay group



くっかけステイ中軽井沢
〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉3294-1
TEL. 0267-46-8906
15台
11:30 ~ 13:30(LO)
17:30 ~
チェックイン/15:00
チェックアウト/11:00



和ビストロ GOKAN 一五感一
〒389-0102 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1146-1
ベルジュール軽井沢1F(軽井沢高校 隣)
TEL. 0267-46-8913
15台
11:30 ~ 13:30(LO)
17:30 ~ 20:30(LO)
12月曜(祝日の場合営業)
季節変動あり



SAKURA TERRACE
1240 South King Street, Honolulu, HAWAII 96814 USA
TEL. (808) 591-1181
15有
11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 21:00
12月曜・祝日

