

カブサイシンでポツカボカ

鍋にだってシゲキがほしい!

アジア鍋の人気が急上昇なワケ

体を芯から温めるなら、最近人気のアジア鍋。唐辛子や薬膳食品を使うアジアの鍋は、食べれば汗が噴き出し、体がカーッと燃え上がる、食べる暖房!

アジア鍋が人気なのは体が温まるだけではない。

「日本の鍋は『だし』が基本ですが、特に若い女性は刺激的な味に慣れているので、唐辛子の辛味やエスニックな香菜的香りの『刺激』にひかれるんです。具は肉が多く、甘みを楽しめるのもいいですね。肉を主軸に野菜をたっぷり食べ、刺激のあるスープでいただくのが人気の秘密。安くて当たり外れが少ないのも女性向きなのでしょう」

と、語るのはレストランジャンナーリストの犬養裕美子さん。では、さっそく鍋のアジア旅行に出发しようではないか!

トムヤムクンに火鍋、ひとり鍋も登場!

まずは、アジア味の代表格、トムヤムクンを使った鍋を出す「キッチン」へ。ミニ寸胴鍋には特製トムヤムクンがたっぷり。パクチー、バイマツクル(コブミカンの葉)、シヨウガ、レモングラスが浮かび、エスニックな香りを漂わせている。ここに、香葉や空芯菜、小松菜といった青菜、きくらげ、有頭エビ、豚バラ肉、きのこ類を入れ

同時に楽しめる、楽しい二色鍋。

「薬膳火鍋」をうたう「香港火鍋酒家 笑龍」では、白湯スープは鶏、豚骨、野菜をじっくり煮た滋味あふれる味。麻辣湯は白湯スープにナツメヤ桂皮、月桂樹、高麗人参などを加えた辛くて体にカッとくる味わい。ここに、豚バラ肉やつくね、鶏肉といった肉類と、エビ、イカ団子などの魚介類、さらにたっぷりの野菜を加えていただく。薬味にもセロリ、ザーサイ、香葉、ゆでたアーモンドがそろい、本場中国の味に近づける。

さあ、最後は韓国鍋だ。韓国ではみんなで鍋をつつくよりも、ひとりひとりの鍋を食べるスタイルが最近の主流。そんな「ひとり鍋」の専門店が今年4店舗登場した「東京純豆腐」だ。昼夜通し営業で、昼から鍋を食べている人ってそんなにいるのか!? と思いきやお店に着く

や満席で待つている人さえ！全員がMY鍋の前に顔を上気させているのだから圧巻だ。

メニューにはずらりと並ぶ鍋、スタンダードの塩味とみそ味があり、さらに具も10種類以上を選ぶことができる。定番のスタンダードの「豚バラ」をセレクトすると、出てきたのは石鍋の中でグツグツ煮えたぎる赤い汁。唐辛子ベースの韓国香辛料を20種類以上ブレンドし、香りもよく、辛いながらもコクがある。すべてのメニューに入る豆腐はできたてのフルフルとなめらかなもので、豚バラ肉もどっさり入って、食べ応えも十分なのだ。汁を飲んだり、具でご飯を食べたりと、ひとり鍋でもエンジョイできる。

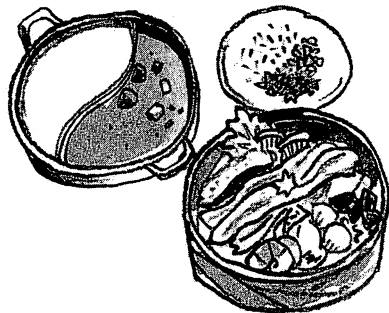
辛さだけでなくうま味も十分味わえるアジア鍋。この冬、いちばんあったまるのはこんな鍋なんじゃない？

体を芯から温める人気のアジア鍋



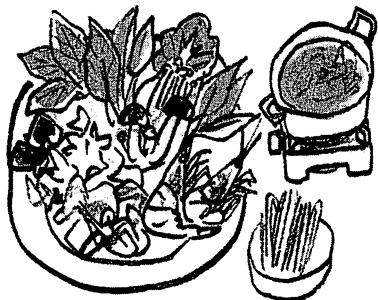
キッチン
「トムヤムクン鍋」

ベトナムやタイで修業を積んだ鈴木珠美さんが営む、ベトナムを中心としたアジア料理のお店。トムヤムクンはハーブをたっぷり使い、うま味が濃厚で香り高いもの。黒と白のがたっぷり盛られているきくらげは、血液をサラサラにする効果があるといわれ、鉄分やビタミンも豊富。豚肉にゴマをふるなど体にうれしい細かな工夫もなされている。つけ汁はなくスープを飲みながらどうぞ。「トムヤムクン鍋」は冬季限定メニューで、2人分4800円。



香港火鍋酒家
笑籠「自慢の火鍋」

今年10月にオープンした火鍋メインの中国レストラン。赤・白スープのどちらかを+300円で数種の漢方を加えた「特選薬膳スープ」を増量することもできる。追加の具はなんと20種類以上もあり、アガリクス茸(1280円)やコラーゲン(680円)といった美容・健康系も多い。締めは大春雨、中華麺、雑炊からセレクト。追加で五穀米などもそろう。「自慢の火鍋」は単品1680円(2人)。3000円からのコースでも楽しめます。夜は単品で1000円。



東京純豆腐 青山店
「豚スンドゥブ(スタンダード)」

「純豆腐」は豆腐やアサリ、キムチの入った韓国の定番料理。スタンダードスープはアメリカで流行した塩味スープを韓国香辛料を20種類以上ブレンドした「タテギ」でアレンジ。みそ味は本場韓国の味をやはりタテギで完成させる。タテギは具の種類によって使い分け、コチュジャンも手作りし、コクのある辛さを実現。「豚スンドゥブ」はランチで、ご飯、3種類のナムル、キムチ、デザート付き900円。夜は単品で1000円。

新スタイルの鍋料理