

「シェフが語る、 エゴマの魅力と調理のこだわり」

結婚式場レストランの料理長を務める井村貢シェフに、
たむらのエゴマを使ったコース料理を考案していただきました。
結婚式という特別な日にふさわしい料理には、「美味しさ」はもちろん「健康へのやさしさ」も求められています。体が喜ぶ食材を取り入れたい。そんな想いに寄り添うのが、エゴマです。今回は、シェフの目線から見たエゴマの魅力や、料理を通して感じた新しい可能性を伺いました。



Q1 実際にたむらのエゴマ油を使ってみて、
どんな特徴や魅力を感じましたか？

A 井村シェフ

そうですね、生搾りの方はすっきりとした香りがありますし、やっぱり生野菜と合わせたりする方がフレッシュ感があっていいと思いました。今回の料理もそういう使い方をしていますね。



Q2 「エゴマの実」は
どのように使い分けているんですか？

A 井村シェフ

今回のお肉の包み料理には、お肉と一緒にエゴマの実を包んでいます。お肉のソースや肉汁で濡れてしまい、火を入れても香ばしさは出ないため、食感を意識した使い方です。一方、最初に出したエビの料理では、食材の加熱と同時にエゴマの香りも出しています。衣にエゴマをつけて、油と一緒に高温で揚げることで、香ばしい香りを引き立たせています。香ばしさって、ある意味“加熱による乾燥”が必要なんです。



Q3 エゴマ特有の風味を料理に取り入れるとき、
どんな工夫をされていますか？

A 井村シェフ

たとえばオリーブオイルって、単体で舐めると辛いものもあるんですけど、サラダに合わせると辛味が消えるんですよ。エゴマも同じで、トマトのマリネなんかに使っていると、トマトの香りで上書きされてちょうどよくなる。味の段階を踏むことで、エゴマの癖をやわらげる感じですね。



Q4 今回のコース料理で、特にこだわったところは？

A 井村シェフ

エゴマの実とパウダー、オイル、それぞれ香りの立つタイミングが違うんです。粒の実には噛んだ瞬間に香りが出るし、オイルは料理が出てきた時点でもう香っている。そのスピード感を意識して組み合わせました。例えば、チーズなどの香りが強い食材には香りが先に感じられるオイルの方を使っています。あと、プチプチした食感も大事にしています。料理を作る上で、あの食感大事にしなきゃいけないなと思ったんで、結構お肉料理とかかなりたくさん入ってますね。最初から最後まで食感を楽しめるように。





Q5 印象的だった「エゴマ塩」は、
どうやって作っているのですか？

A 井村シェフ

あれはパウダー状のエゴマと塩を混ぜています。オイルだけではなくて、そういう形でも家庭に取り入れやすいと思いますね。お刺身にちょっと乗せたりしても面白いですよ。

Q6 家庭でも簡単に取り入れられる
エゴマの使い方ってありますか？

A 井村シェフ

ごまをふるような料理は、エゴマに置き換えてもいいと思います。ラーメンでもサラダでも。お刺身に粒を乗せてもプチプチして食感が加わる。あとは「食材の置き換え」って考え方で。きゅうりがない時に似た食感の野菜を使うみたいに、エゴマもごまの代わりとして自然に使えらると思います。

