

【一緒に作ろう！ペペロンチーノ（はあと）】

さて、ペペロンチーノです。

「一緒に作ろう！ペペロンチーノ（はあと）」の開催日が近づいてきました。その材料は、正直スーパーで普通に買えるもので十分なのですが、せっかくなので少しこだわってみたい、こだわったとしても（材料が少ないので）大した金額にならないし、という方のために、僕なりの材料紹介を皆さんにお配りしようと思います。

と、その前に、ペペロンチーノとは何なのか、という話を少し。

ふえいすぶっくのコメントにも「ペペロンチーノの定義が自分の中になかった」という趣旨のものがありませんが、普通、ないと思います。そもそも、ある料理の定義を自分の中で明確にしながら作っている人は、プロでも多くないでしょう。でも僕は、セミナーなどでも一貫して言っている通り、

「自分が使う言葉は全て自分なりに定義すべきで、辞書的な意味や世間が使っている意味を無考えに受け入れ使うべきではない。そして、その定義の集合こそが、自分の未来、人生を形作る。」

という立場の人間ですから、当然「ペペロンチーノ」も定義するし、その他の料理も定義しようと試みます。もう少し言えば、ここで言う「定義」とは、みなさんが愛してやまない

「MSP」

のことなのだと言って差し支えありません。「あなたは誰で、どのような人間ですか」の問いに一言で答えるもの、それは「あなた」の定義でもあり、MSPでもある。一方で自分の人生に登場する全ての人、モノ、体験、情報、それらにはもちろん意味がありますが、その意味は客観的に存在しているのではなくて、常に「あなたが」与えるものなのです。

僕は以前和佐君と共同でやったセミナーで「鉛筆の使い方を100個考えろ」みたいなワークとか「その辺に落ちているゴミの気持ちになってみろ」みたいなワークとかをやらせたことがあります。それは「視点を増やす」という趣旨で行ったワークですが、そのワークを続けていくと、

「自分にとってそのモノが何を意味しているのか」

が浮き彫りになってきます。実を言えば、そこが本丸です。視点が増えることでクリ

エイティビティが手に入ることは間違いないのですが、人生のクオリティを直接上げるのはさらにその先にある「定義」であり「MSP」なのです。

あなたの人生に登場する全ての事象は、

「MSPをあなたから与えられて初めて、それらはあなたの人生に何かを与えてくれる」

ということです。ただぼーっとペペロンチーノ作って食べてても、お腹が満ちる以外の意味はないということです。いやそれでも十分なんだけど、せっかくなんだから、的な。

・・・なんだかペペロンチーノの話が妙に哲学的な色合いを帯びてきてしまっていますが、この辺で僕なりのペペロンチーノの定義を簡単に説明したいと思います。あくまでも「僕なりの」なので、みなさんがその定義を共有するかどうかは自由です。一緒に作ってみて、できたものを「美味しい」と思えば一定以上は共有しているのだろうし、全く好みに合わなければ共有していないということなので、自分なりの定義を探してみてください。

【ペペロンチーノとは】

もちろん「パスタ」の一種ですね。正確には「アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ」と呼ばれます。アーリオはニンニク、オーリオはオイル、そしてペペロンチーノは唐辛子です。その3つを使って作るパスタの総称が、ペペロンチーノというわけです。

材料を見てもわかる通り、極めてシンプル。具らしい具もなく、ソースらしいソースも作らない。その意味で、日本で言えば「素うどん」もしくは刻み葱がちょっと散らされた「かけうどん」に相当するパスタであると僕は思っています。ですから、定義の第一段階目としては、素うどんみたいなもの、というものが入ってきます。

では、素うどんとは何を食べているのでしょうか。具はないわけですから、麺か、汁か。その二択と言っていいと思いますが、どちらが欠けても素うどんにはならないという意味で、別にどっちを食べていると言うわけではありません。しかしながら、どちらに重きを置くか、ということは宣言することができます。

「食べている」ということに重きを置くなら、麺でしょう。しかしそれは動詞の定義でしかない。

僕は、素うどんの味を決めているのは汁だと思っています。それ自体は当たり前の話

ですよね。出汁を引いて、味をつけているのは汁ですから。では、ここでちょっと考えてみてほしいのですが、

「すごく美味しい汁に、あまりおいしくない麺が入った素うどん」

「あまり美味しくない汁に、すごく美味しい麺が入った素うどん」

だったら、どちらの方が食べたいと思うのでしょうか？どちらが正解というわけではありません。ただ、僕は前者なのです。

汁がものすごく美味しくできたとして、その汁が10c.c.くらいしかなかった場合、その素うどんは美味しいでしょうか。おそらく美味しくはない、というか美味しくは「感じない」のではないかなと、僕は思うのです。というのも、それは「出汁の風味がする麺」だからです。素うどんに期待するものではない。

この「期待」というのは、味覚を考える上で非常に重要な要素になります。

ここでは深入りしませんが、何を期待して食べているのか、ということは味覚に大きな影響を与えることが様々な研究から分かっています。例えば、透明なコーラ。何も知らされずに飲んだら、顔をしかめるはずなのです。せいぜい水とか、炭酸水とか、よくてサイダーとか、そういうものを「期待」して飲むからです。真っ白なアイスクリームが激辛だったらどうでしょう。

これらが「不味い」のは、客観的に不味いからではありません。期待と違うから不味いと「感じる」のです。

食、というのはひとつの全体的な「体験」です。ただ目の前にある料理の味が客観的にどうなのか、だけでそのクオリティが決まるのではない。よく「何を食べるかではなく誰と食べるかだ」ということを聞くとおもいますし、実際そういう実感がある人も少なくないでしょう。それがまさに「体験」ということの意味です。何かを食べているその「時間」のクオリティがどうなのか、と。

今回は「一緒に作ろう」という体験、そして「自分で作る」という体験、さらには「学ぶ」という体験、様々な体験を付加したペペロンチーノを食べることになります。それは当然、なんとなくクックパッドを見ながら、ダラダラした気持ちで作ったペペロンチーノとは全く違う味に「感じる」はずなのです。キャンプでみんなで作った、隠し味に虫と落ち葉がたくさん入った豚汁やカレーがなぜ美味しいのか、ということです。

もちろん、客観的な味も重要です。味の絶対値が低ければ、全ての体験を台無しにしてしまう。ですから僕は、少なくともペペロンチーノとして「十分美味しい」レシピ

を、度重なる実験の末、作り上げました。あとは、全体としてどういう体験にするのか、というだけです。それは皆さんにお任せいたしますので、是非このレシピをレパートリーに加えていただければなあと思います。

さて、例によって、話が長くなりましたが、ペペロンチーノとは、イタリア版素うどんである、という話でした。言い換えれば、ペペロンチーノの味を決めているのはオイル部分であり、美味しいオイルをよりおいしく味わうために麺がある、と言っても過言ではないということです。

麺は食べ物というよりは食感であり、オイルソースを効率よく運ぶための「乗り物」です。

麺を乗り物と定義したレシピはこの世にないのではないかと思います（あったらごめん）、僕なりの結論はこうなのです。

僕は「なるべくいいパスタを使え」とセミナーで言いました。いいパスタを使うのは、もちろんパスタ自体が美味しい方がいいに決まっている、という話でもあります。より重要なのはオイルソースのためだということです。パスタ（＝麺）は、出汁における昆布であり鰹です。そのクオリティが、出汁のクオリティを決めます。ですから、今日この瞬間から、パスタにおいては

「ゆで汁は出汁である」

と強く刻み込んでください。この出汁なくして、美味しいパスタは完成しないのです。

そしてこれまでの長い話の結論を言えば、ペペロンチーノとは

「美味しい出汁（＝オイルソース）をより美味しく楽しむために、パスタに絡めて食べる料理」

ということになります。この定義ができれば、自ずと「どんなパスタを選ぶべきか」「どんなニンニクを選ぶべきか」「どんな唐辛子を選ぶべきか」「どんな作り方をすべきか」が見えてきます。

余談になりますが、僕の中で似たような定義の料理にアヒージョがあります。これはエビやら貝やらが主役に見えるのですが、実はこれらは「出汁」です。実際には、その出汁がたつぷりと出たオイルを食べる料理なのだと、僕は思っています。

だからアヒージョにバゲットを出さない店は何もわかっていないと言っていいでしょ

う。それは昆布やカツオの出がらしを食事として出しているようなものだからです。少し古くなった、そのまま食べたらあまりおいしくないバゲットを出す店はモノが分かっている店だと言えます。その理由は、言うまでもなくその「水分が抜けて乾いたパン」の方がオイルをよく吸うからです。ただ、ラスクみたいになったやつはダメです。食感が強すぎてオイルの旨味のノイズになる。

などとしゃべっているといつまでも材料を紹介できないので、以下、材料の紹介になります。

【ペペロンチーノの材料】

・パスタ

太さはお好みで。僕は太い方が好きなので、普段は2.0mm以上のものを使いますが、細めは細めでまた美味しいです。今回は間を取って1.8mmを使うことにしました。普段細めのパスタを使っている方でも抵抗なく食べることができて、なおかつパスタ自体の美味しさを味わえるちょうどよい太さかと。出汁としても十分実力を発揮してくれます。

・唐辛子

僕はイタリアの小ぶりの唐辛子を使いますが、普通に鷹の爪で大丈夫です。また、今回はカットタイプではなく一本丸々のを使って作る予定です。一本丸々使うか、カットして使うか、唐辛子はどれを使うか、で、案外味と香りに違いが出ます。

この辺は好みなのですが、鷹の爪はペペロンチーノとしては「唐辛子臭」が強すぎるように僕は感じるので今回は使いません。ただ、鷹の爪のその唐辛子感が旨味とコクを出すと考える人はあえて鷹の爪を使うようです。イタリアのものの方がシャープな辛みが出ます。言い換えれば、完成品は鷹の爪バージョンに比べて少し「あっさり」します。

・オリーブオイル

ペペロンチーノの論争のひとつとして、エクストラバージンを使うのかピュアオリーブオイルを使うのか、というものがありますが、どっちでもいいです。どのみち加熱したら香りは飛びますから。極端な話、味や癖がなければいいので、サラダ油でもいいです。ので、値段と相談して選んでもらえれば。

ちなみに僕はエクストラバージンを使います。なぜなら、僕が持っているオイルでそれが一番癖がないし、やっぱりイタリアの香りがする気がするからです。サラダ油は

持ってないし、アレコレとオイルを増やしていくのも嫌なので、それ一本でイタリアンは賄っています。ちなみに、オリーブオイルは加熱すると苦みが出ます。それがコクや旨味となるわけですが、苦手な人は太白ごま油をお勧めします。

パスタにごま油？って思うかもしれませんが、この世に存在するオイルの中で最も癖のないオイルはおそらく（上質な）太白ごま油で、なおかつ過熱に強い。要は、この油は何に使っても美味しいのです。オリーブオイルで作るより、若干あっさりしたペロンチーノになります。香りが欲しい人は、エクストラバージンを是非。

・塩

パスタを茹でる時に使うので、安いのでいいです。高いのでももちろんいいです。岩塩海塩精製塩、家にあるもので大丈夫です。ただ、ゆでるお湯の量によってはかなりの塩の量が必要になるので、そこは注意して下さい。

・ニンニク

国産でも外国産でも構いません。僕は国産が苦手なのでスペイン産もしくはイタリア産を使います。一般に、国産の方が匂いと味は強いです。なので、パンチのあるペロンチーノを求める方、あるいはもう単純にニンニク大好き！な方は国産をお勧めいたします。

ペロンチーノの材料は以上です。映えさせたい場合はイタリアンパセリがあると、驚くほど映えます。僕は映えさせてる時間があったら早く食べたいので使いませんけども。

また、言うまでもないことですが、いい材料を使えば使うほど、そりゃあ美味しくなります。シンプルだからこそ、です。でも、大した材料でなくても美味しく作れるのが「知恵」なのです。

ペロンチーノはレストランで食べるようなものではありません。素うどんですから。家庭で、ササっと作って食べるようなもの。イチイチ最高の材料をそろえて作るようなものではそもそもないのです。

考えてもみてください。素うどんって、味がごつてりしてないですし、それを望まないですよ。めちゃくちゃ濃厚で、栄養ありそうだなあー、とは対極の食べ物です。とにかく食べやすいことが大切で、何なら風邪で体調が悪いときなどにも無理なく食べられるようなもの。

ペロンチーノはそういうものであるべきだと、僕は考えています。それが完成品と

いうよりは、食べて、旨いんだけど、1割くらい物足りなさを感じるくらいがベストです。その1割が、軽さになる。全てを完璧な材料でそろえ、完璧に旨いものを作ろうとしなくていいのです。

以下に紹介する、アマトリチャーナは、ペペロンチーノにグアンチャーレ、トマト、チーズを足したものです。足りなかった1割が埋められ、完璧に旨味のあるものが出来上がります。そういう意味で、ペペロンチーノは全てのパスタの土台なのです。

ですから、余り気負わずに、あるもので賄うんだ、くらいの気持ちで臨んでいただければいいと思います。

【アマトリチャーナの方法】

上記ペペロンチーノの材料に加えて以下のものを用意してください。

・トマト缶

トマトソースのクオリティを決める上で、トマトの重要性については言うまでもないでしょう。ですから、ここはちょっとこだわりたい。出来ればダッテリーニという品種のトマト缶を使ってください。多分手に入りやすいのはモンテベッロ、ノービレ、カサルのいずれかのメーカーのものだと思いますが、僕はいつもノービレを使っています。コスパが最高です。モンテベッロは皮がないので、食べやすいと言えば食べやすいですが、栄養と旨味は皮つきに比べて格段に減ります。カサルは美味しいんですが、ちょっと高い。

ということで、個人的にはノービレのものをおススメしておきます。ことトマト缶に限って言えば、日本のものは不味いです、はっきり言って。外国産のものもピンキリで、もちろん不味いものも多々あるのですが、ノービレのものは価格以上の味を保証できます。

あと、トマト缶よりフレッシュトマトのが旨いんじゃない？という考えも捨ててください。日本ではまずダッテリーニ種のトマトは売っていません。トマトパスタを作る場合、というかトマトソースを作る場合はいつでも、フレッシュかどうかではなく、ダッテリーニかどうかの方が重要なのです。それはトマトソースの定義から導かれるわけですが、その辺はまた機会があれば。

・グアンチャーレ

ベーコンから、燻製の香りを引けばパンチェッタ、パンチェッタを豚バラではなくホホ肉で作ればグアンチャーレです。本当は違うんだけど、そんな感じだと思ってもらえればイメージはつかめるかなと。アマトリチャーナを美味しく作る最大の秘訣は、

グアンチャーレを使うことです。

仮に、パンチェッタやベーコンで作ると、どうしてもファミレスみたいな味になります。それはそれで美味しいのだけれど、どうしてもアマトリチャーナで期待するものとは違う。要は、単なる「ガーリックトマトパスタ」になってしまうのです。騙されたと思ってグアンチャーレ、買ってみてください。焼くだけでも旨い、何なら生ハムみたいに薄く切って食べても旨いです。カルボナーラを作る際にもグアンチャーレは必須です。イタリアンをある程度作るならば、冷蔵庫に必ずなくてはならない食材のひとつと言えるでしょう。

ただ、基本的にネットで調達することになると思いますので、今回は間に合わないかもしれませんね。その場合はベーコンでもパンチェッタでも大丈夫です。コクは少しなくなるけれど、十分美味しいものができます。グアンチャーレは注文するだけしておいて、後日試してみてください。

・ペコリーノ・ロマーノ

チーズです。パルミジャーノに似ていますが、あんなにくどくない。ミルク感、アミノ酸の旨味、そして塩、これらが素直に伝わってくるチーズです。特に塩味が強い。ので、僕は「塩の代わり」として使うこともあります。アマトリチャーナを作る場合はパルミジャーノでもいいんですけど、出来上がりがくどくなるので僕はペコリーノをお勧めします。

以上になります。

そう言えば、僕の知り合いのイタリア人は、ここにさらに玉ねぎを入れていた気がします。パスタは地域性があるので何が正解ということはないですが、僕は玉ねぎがない方がシンプルで好きです。玉ねぎを入れた方が、分かりやすく旨味が増えます。

例えば、パスタもママーのパスタ、トマト缶は100均のもの、コンビニで買ったベーコンとオリーブオイルと緑の筒に入った例のパルメザンチーズしかありません、みたいな場合は、玉ねぎでも入れないと味気なさ過ぎるかもなあと思いますけど、今回の材料で作る場合、玉ねぎ入れちゃうと旨味が強すぎて僕はちょっとtoo muchに感じます。もちろん、最後はお好みなのですが、そんな理由で今回は玉ねぎなしです。

そんなこんなで、23日、楽しんで作りましょう！

木坂