

コロンビアベイスン・ジャブコープ
授業アバコの卸し方と刺身と寿司



Columbia Basin Job Corps Class
How to filet (Sanmai Oroshi) Albacore
Sashimi & Sushi
July 27, 2017





アバコー **Albacore** (日本名・よこわ) は写真上で小生の右隣りエクス (Xavier Buck) の叔父さんがオレゴン州とワシントン州境で漁師をしているので陸路 500 キロ以上を掛けて送って来た物を教材とした。この生徒は僅か 17 歳にして高校を特待生として卒業して此処に来たので有るが、目先が効いて、気持ちの良い子だが御喋りで、落ち着きが無いので、小生から何時も叱られている。仕事や日本語も良く覚えるが、俺は人より早く物覚えが良く、出来るのだ！！という態度が見え見えなので「エクス！！ビ・ハンブル（謙遜した言葉使いと、態度を同僚に仕え！！）」さもなければ俺のクラスに来るな！！と言われているが、嫌な顔もせず小生に就いてくる。料理人向きな根性が有り、朝早い授業でも必ず 15 ぶん前に来ている。











鰓と内臓を出したら、後は生徒達が教本通り 3 枚卸しに掛かる。





何時も生徒達に厳しいミス・トリサ **Miss Theresa** 教授（ピンク色のシェフ・コート着用）は客員教授の小生を引き立てて数々の便宜を生徒図って戴いて居る。

彼女のペーストリーと料理の味は、小生や美苗やアナを満足させるに足りる技量を持って居る、アメリカ人でありながら、味を押さえた味覚には何時も感心する。







料理科のミス・トリサ教授は一生懸命スマートホンで動画撮影！！

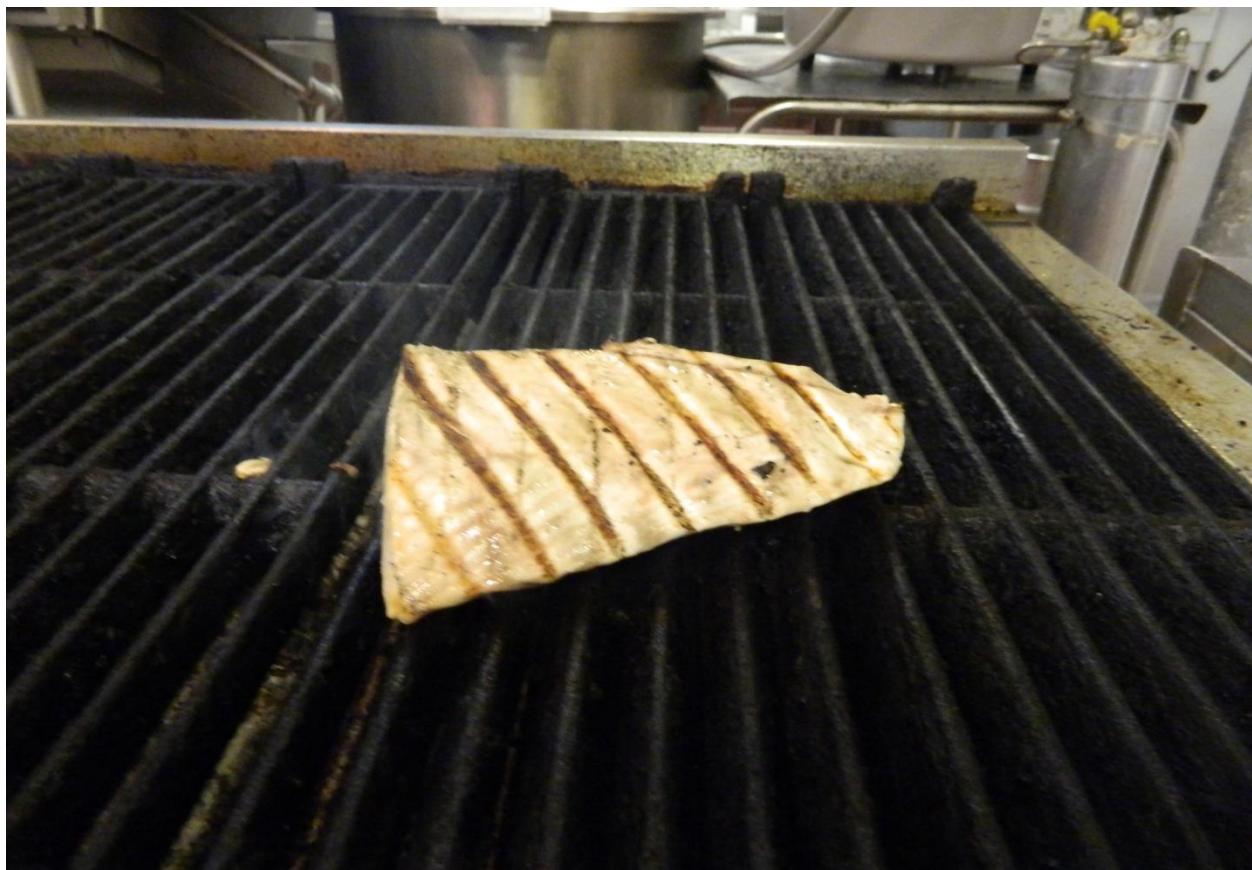








アルバコーを炙って冷水に浸して“たたき”でポン酢で食べさせる。





炙ったアバコーを氷水に浸ける。中骨に付着した身はスプンで掬い取り、寿司の巻物や、刻み葱を加えて、刺身の小鉢にして食べさせる。





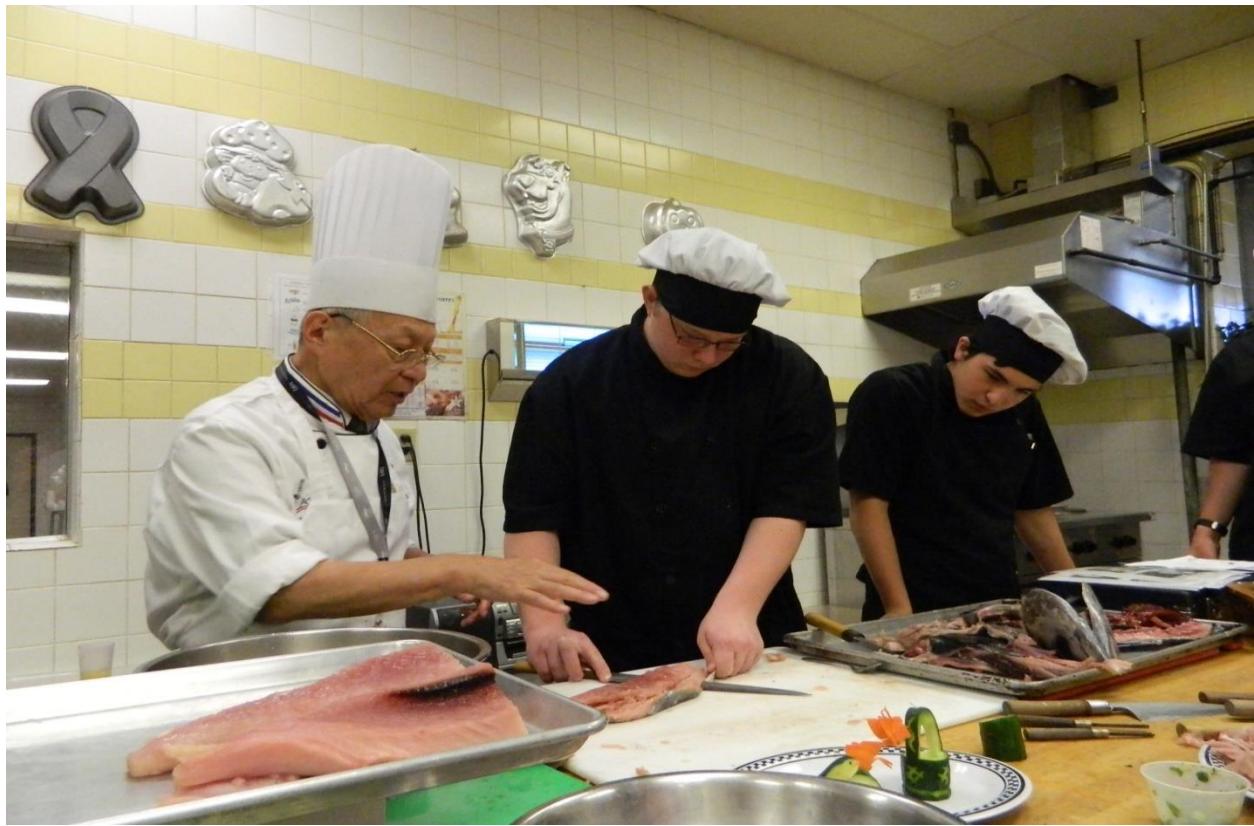
新入生の此の生徒は怖気図進んで魚卸の体験をする。





元々身の柔らかいアバコである、クチュグチュに崩れるが、其処は寿司の巻物用にするので、生徒の好きな様に卸させる。





皮のひき方、みんな度胸良くやる！！







Albacore の卸した後は刺身と握り寿司の勉強だ！！忘れて成らぬのは桂剥き！！難しいぞ！！







大根の桂剥きは和食の基本で毎日練習して榎はケンとも言い切たら、冷水にさらし、笊に上げる、暖かい手で触る事は出来ない、「此を見て見よ、1本1本光輝いているだろう、そして食べるとシャキシャキとして食感が良いだろう」「日本料理は全てこの様に精神を入魂することが大切なのだよ」先月教えた擂り鉢とすりこ木で胡麻の当たり方、もエネルギーを混入するから旨味や香りが有るんだ！！木の芽田楽の法蓮草の青寄せ田楽味噌全て擂り鉢、擂粉木を基本とする、裏漉しの掛け方、面倒くさい仕事の積み重ねが美味しい日本料理を創り出す事に成る！！







学生達の好きな寿司など皆一生懸命で作る。





六期生生徒名

- ① Isaac James
- ② Chris Powell
- ③ Austin Sharp
- ④ Xavier Buck
- ⑤ Harben Mengesha

小生の和食特別クラスは朝夕 2 回 6 週間交代で日替わり弁当と合間に日本料理の技術を習得するのです。只今は第六期生で続けてクラス取りたい者は学校から許可を得て何回でも研修を受けさらに技術向上を図る、クラス全体的な授業は 1 週間に 2 回程度で、今日の様な特別授業にはクラスの約半数の生徒が集まる。後の半数はメイン・キッチンで全校生徒約 250 人～ 280 人の食事を作って居る。全寮制であるから厳しい制約が有る。



アバロー（日本名・よこわ）の姿造り？船盛にして、刺身は身が崩れていってボロ隠しに網大根や網人参を被せてラデッシュやセロリの唐草、蟹人参を盛り込むと一応様に成る。

手巻寿司や握り、裏巻寿司と結構楽しんで自主製作が出来上がって生徒は携帯電話で自慢げに撮り、後は試食を楽しむ。結構品数も出来上がった。

小生の一番弟子（20歳）のハービン（**Harben Mengesha**）はボイスカウトのキャンプでの食事を作る為に数週間学校から派遣されていて、此のときは特別授業に参加できずに非常に残念がっていた。

彼は既に卒業資格が有るのだが、特別に連邦政府から此の学校に留まり小生の下で和食を学び毎日の授業の手助けをしている、学校からの信頼性もあり、特待生で素直で気性も良く後輩の面倒見も良い！！







当日参加の生徒達と記念撮影、アバコー Albacore(日本名・よこわ) は写真右から 4 人目のエクス **Xavier Buck** の叔父さんがオレゴン州とワシントン州境で漁師をしているので陸路 500 キロ以上を掛けて送って来た物を教材とした。

全寮制で寝食を共にする生徒達は非常に仲が良く、助け合いで、仕事も教え合、理想の集合団体です。

小生は何時も「**Get unity 団結！！** ゲット・ユニティー」 「正直たれ」 「努力研鑽」 「時間厳守」を揚げて居る。

仕事も一緒に小生との合作で効率よく、見栄え良く、味良く、試食も食べろ食べろ！！本物の味を味わいなさい、たまにシアトルへ出て行くときは、ホテルやレストランに連れて行くと大喜びの生徒達で、日本食のマナーも同時に教えて居る。砂漠の中の学校だが、向学心は付けさせて上げたい。

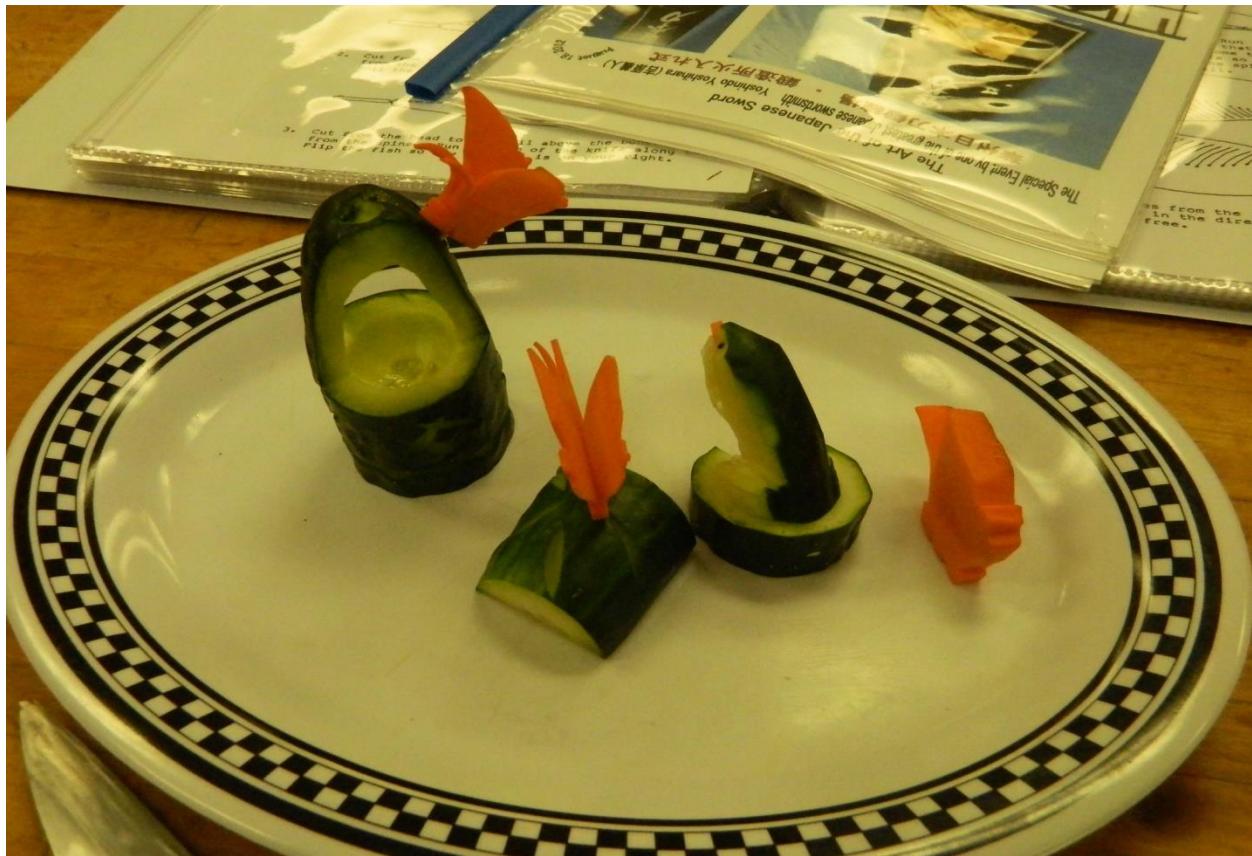






胡瓜の桶に蝶々がとまっている物を観察する生徒。





授業が終わってもガーニッシュ（野菜の飾りつけ・剥き物）に没頭する生徒達。

人参や胡瓜の切れ端でもゴミ箱に棄てづに何かを作る工夫をする事、人参を咀嚼する前に何が出来るのか考えてみよう。「胡瓜をキュリとして見ないで、人参を人参と観ない感覚を身に付けよう」昔先輩たちから、「剥き物で、小手先のごまかし仕事をするな！！料理の切る、べる、煮る、焼き、揚げる、蒸す、漬け込む等の基礎をしっかり身に付けよ！！」とお叱りを受けた事が有る。本当に其の通りであって先輩方に今でも感謝している、人より不器用な小生は生意氣にもその後其、両方を成立する様に日夜努力した。

今に成り教える立場に成り、時と場合によって料理の引き立て役に使えば、剥き物を覚えていても、損には成らない。パーティーの時など、特に西洋料理等のバフェー（バイキング料理）の時などにお皿の片隅やケーキに応用したり、センターピースに使う事を勧めている、料理に対する感性を高

める一助に成れば其れで良い！！と言う様に成ったが不器用な小生は未だに不器用で其の作品には未だ満足には程遠い。

Albacore

Albacore

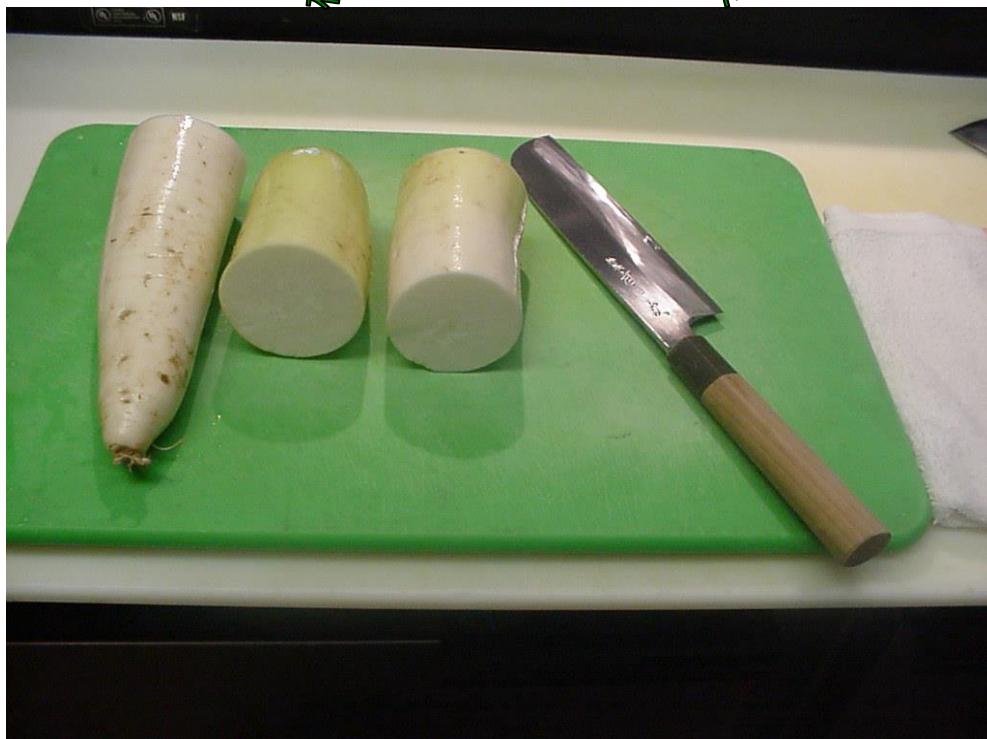


The albacore (*Thunnus alalunga*), known also as the longfin tuna, is a species of tuna of the order Perciformes. It is found in temperate and tropical waters across the globe in the epipelagic and mesopelagic zones. There are six distinct stocks known globally in the Atlantic, Pacific, and Indian oceans, as well as the Mediterranean Sea. The albacore has an elongate, fusiform body with a conical snout, large eyes, and remarkably long pectoral fins. Its body is a deep blue dorsally and shades of silvery white ventrally. Individuals can reach up to 1.4 m (4.6 ft) in length.

Albacore are pelagic predators that eat a variety of foods, including fish, crustaceans, and cephalopods. They are unique among tuna in that their primary food source is cephalopods, with fish making up a much smaller portion of their diet. Reproduction usually occurs from November to February and is oviparous. An adult female can release over 2 million eggs in a single cycle. Fry generally stay near where they were spawned for about a year before moving on. Albacore form schools based on their stage in the life cycle, but also combine with other tuna like the skipjack tuna, yellowfin tuna, and bluefin tuna. Once grown, schools are highly migratory.

The albacore is a very economically important fish and is a target of commercial and recreational fisheries. It was originally the basis for the United States tuna-canning industry and is no less important today, making up significant percentages of the gross domestic products of various Pacific nations. It is listed as Near Threatened by the International Union for the Conservation of Nature (IUCN) because of the threat of overfishing. Several stocks are in significant decline and the species' overall population trend is decreasing

桂剥き かつらむき カツラムキ



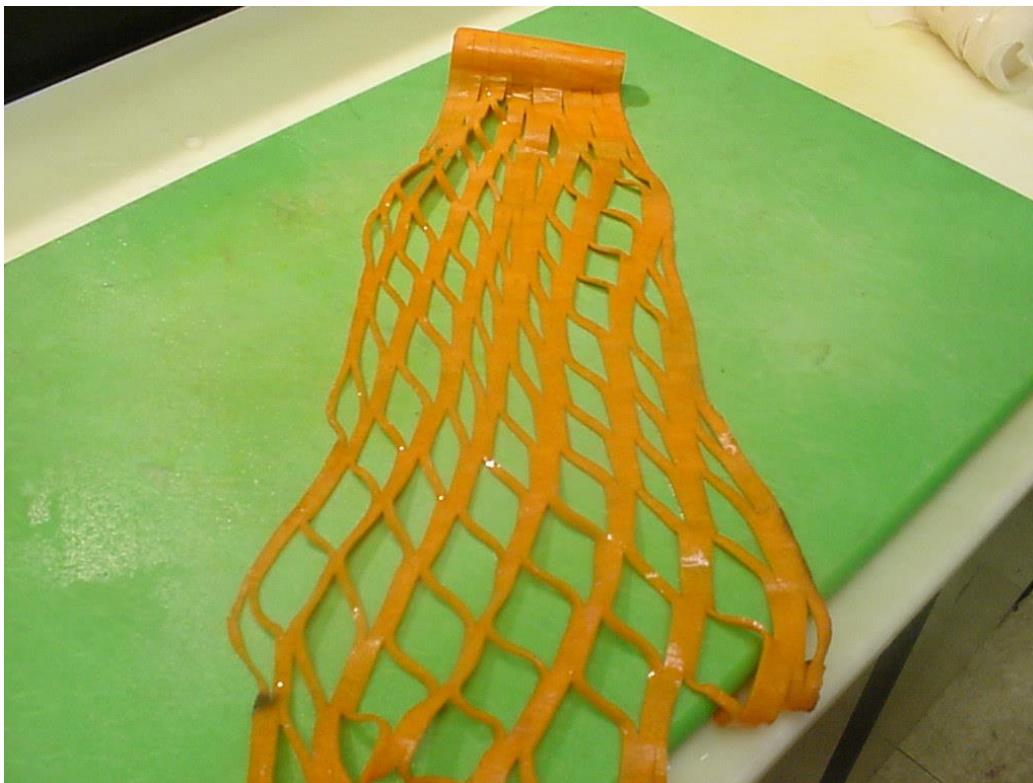
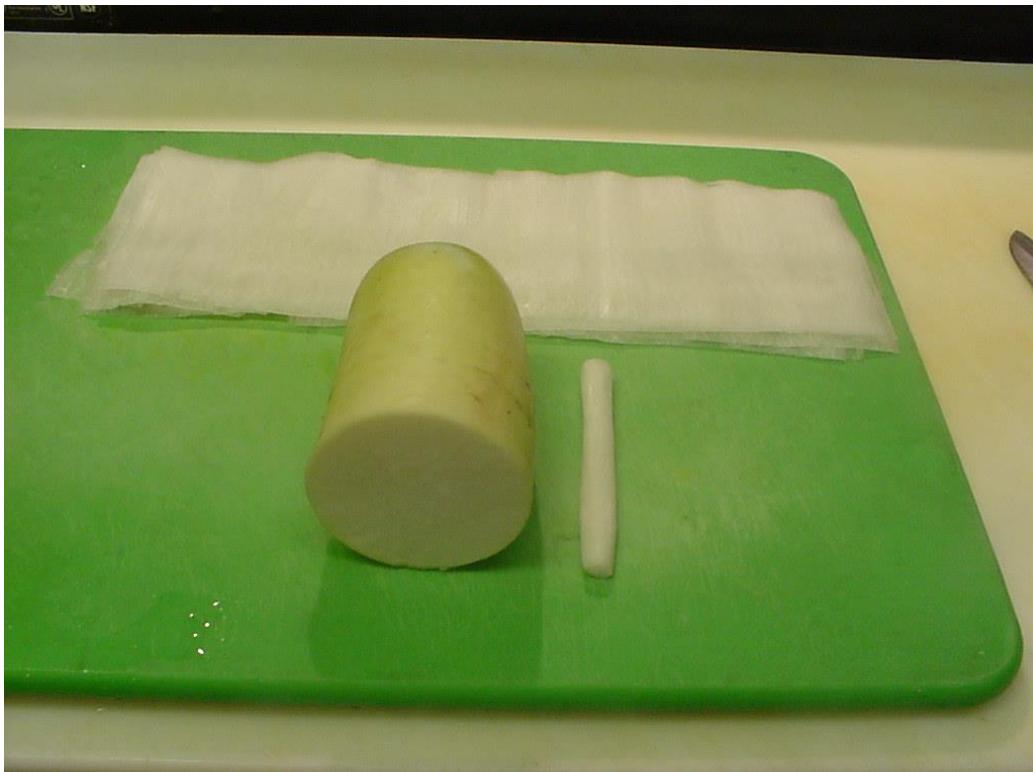
桂剥き かつらむき カツラムキ



桂剥き かつらむけ カツラムケ

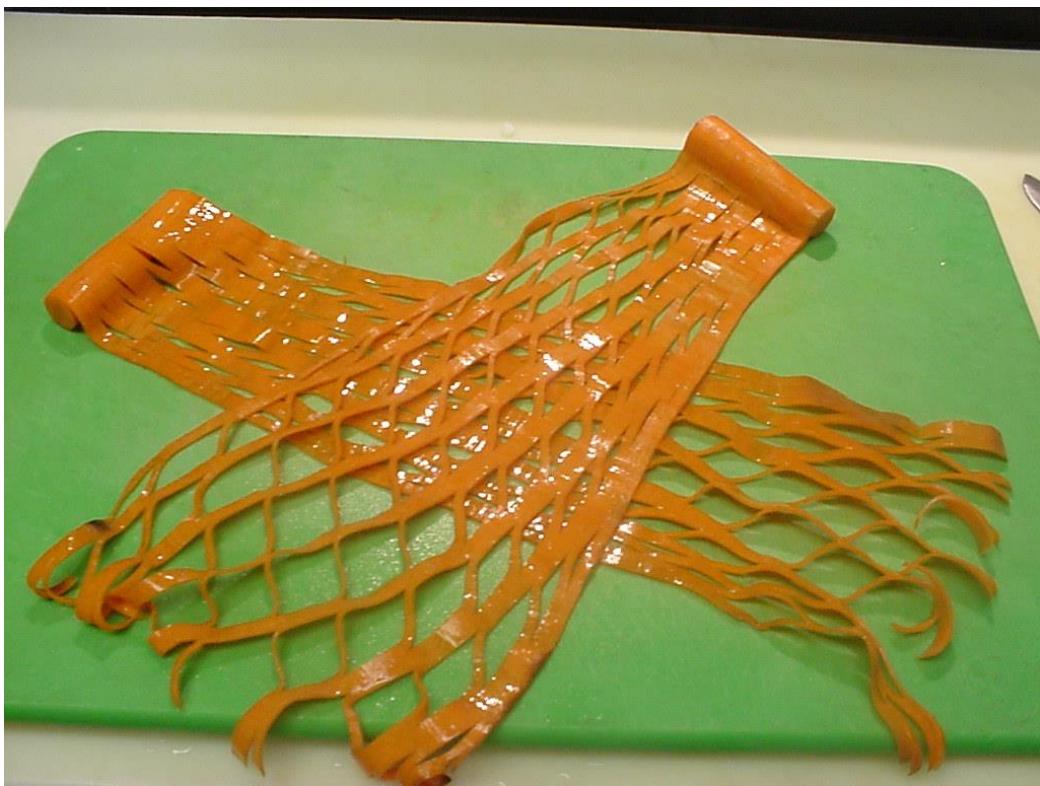


桂剥き かつらむけ カシラムキ



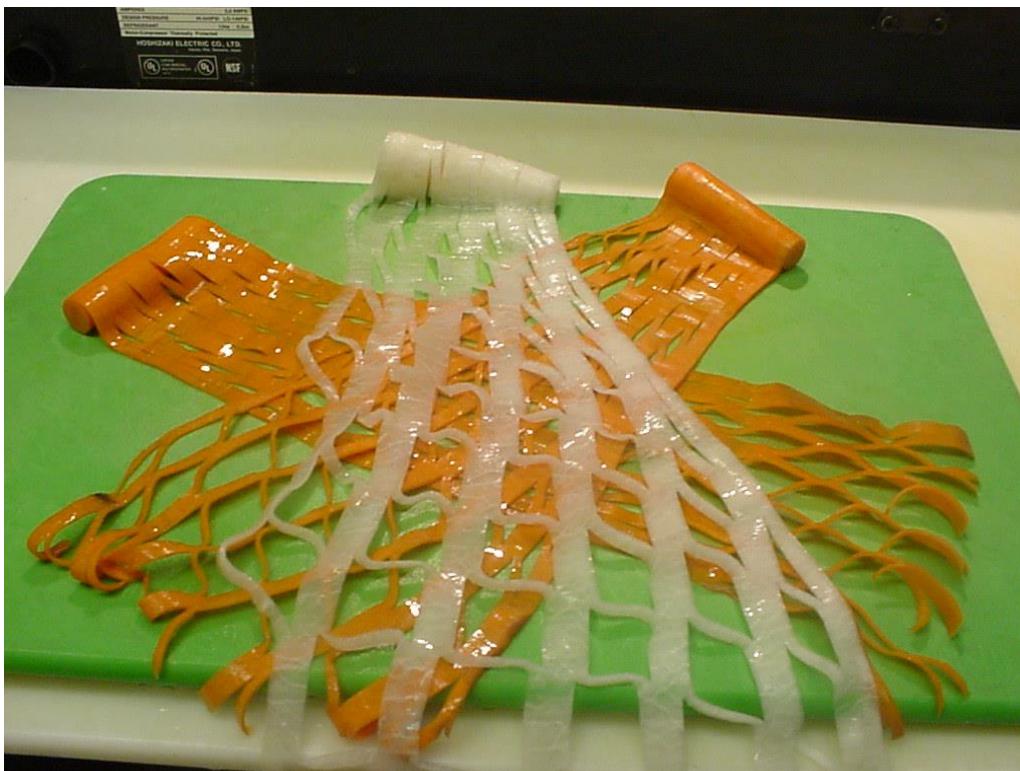
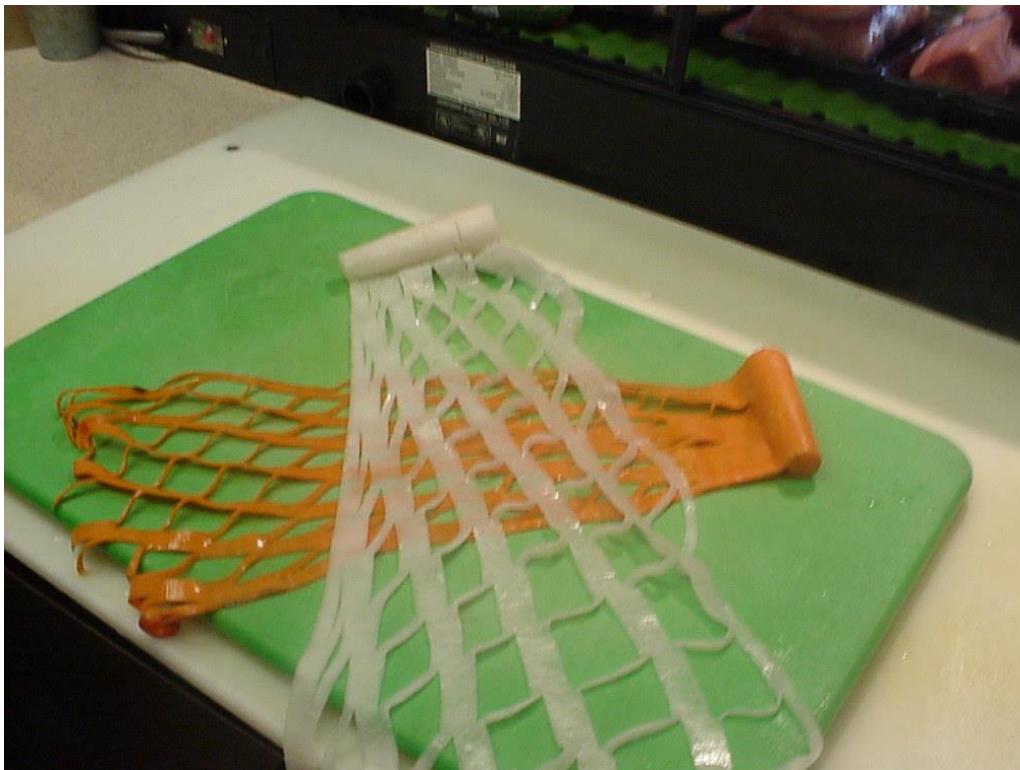
桂剥き応用編

網人参 & 細大根



桂剥き応用編

網人參 & 網大根



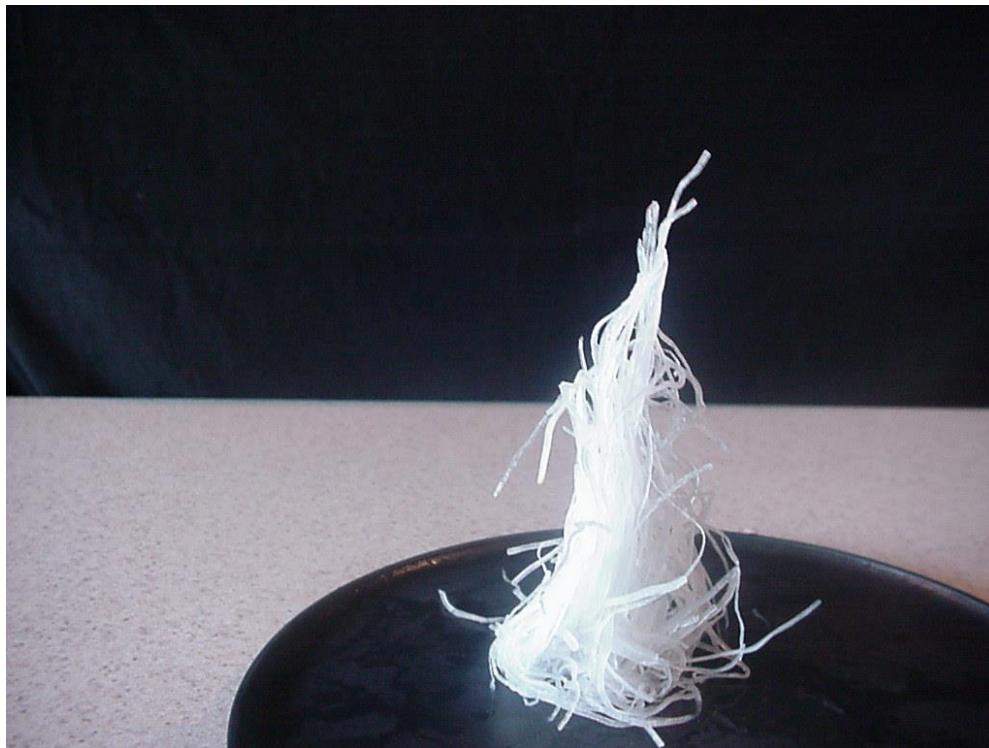
桂剥き応用編

んけん(梗)
女



桂剥き応用編

けん(梗)
かん



大根のケンは一本一本はひ弱で立たないが一緒に束ねると最後の一本までピント立つ、
此れはレストランの結束(団結)を物語るようで皿洗いから料理長に至るまで共に料理を
完成させようレストランを成功させようとする心意気と小生は言うが如何や？？(Get
Unity!!)





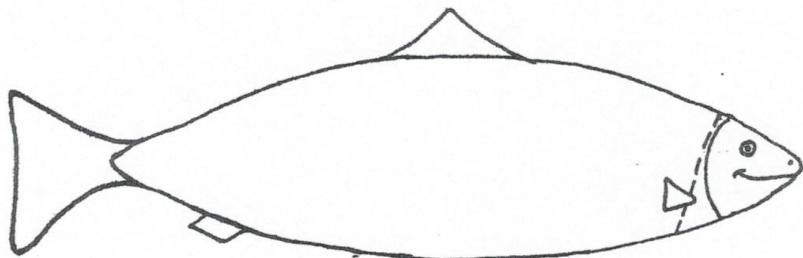


Satsuma Japanese Cooking School

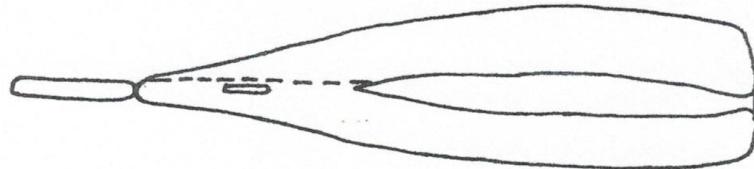
Cleaning the fish

1. Scale the fish.
2. Slice up the gill opening and free the gills.
3. Cut down the belly from the gills down to the rectum.
4. Grab the gills and pull towards the tail. The guts are attached to the gills so everything will pull out in one motion.
5. Scrape the blood away from the spine.
6. Rinse the fish clean.

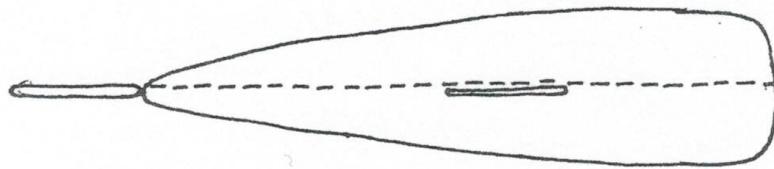
Sanmai Oroshi



1. Cut off the head and the front fins. Roll the fish so the belly cavity is facing you.



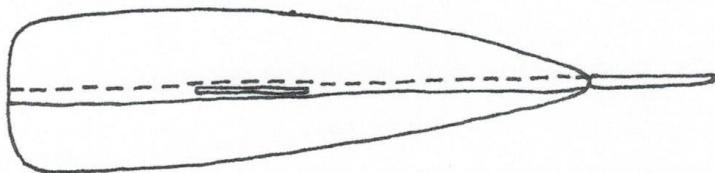
2. Cut from the rectum to the tail above the bones that extend from the spine. Run the tip of the knife along the side. Roll the fish over so the top is facing you.



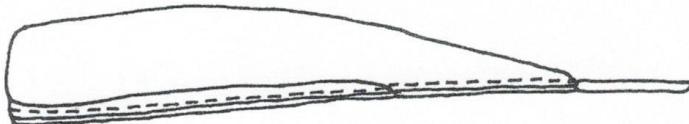
3. Cut from the head to the tail above the bones that extend from the spine. Run the tip of the knife along the side. Flip the fish so now the tail is on your right.



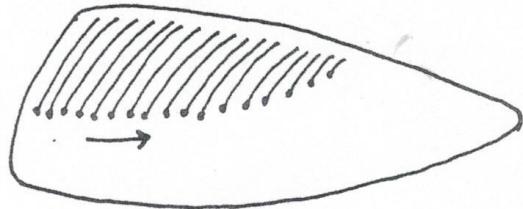
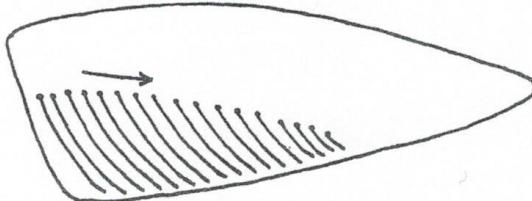
Satsuma Japanese Cooking School



4. Cut from the tail to the head above the bones that extend from the spine. Cut through the ribs when you come to them. After you have finished this cut flip the knife so the blade faces right and cut the fillet free from the spine. This cut is from just beyond the ribs to the tail. Roll the fish over so the belly faces you and the meat is up.



5. Cut from the tail to the head. Run the tip of the knife along the spine above the bones that extend from the spine. Cut through the ribs when you come to them. After you have finished this cut flip the knife so the blade faces right and cut the fillet free from the spine. This cut is from just beyond the ribs to the tail.



6. Scoop up the rib bones from the fillets. Draw the knife across the tip of the bones in the direction of the arrow. Continue until the bones are free.

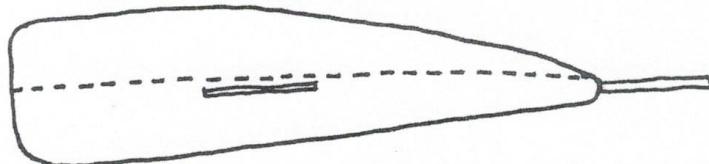


Satsuma Japanese Cooking School

Nimai Oroshi

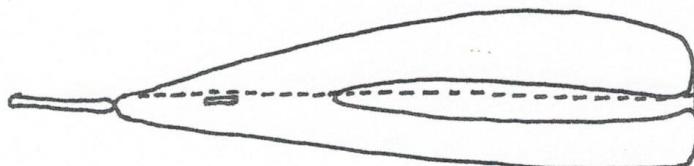


1. Lay the fish down with the belly toward you and the tail to the right. Cut from the rectum to the tail above the bones that extend from the spine. Run the tip of the knife along the spine. Roll the fish so the top is toward you and the tail is on the left.

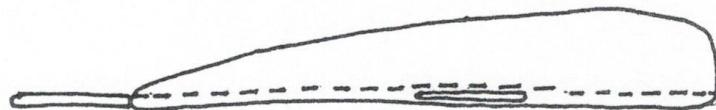


2. Cut from the tail to the head above the bones that extend from the spine. Run the tip of the knife along the spine. Cut through the ribs when you come to them. Flip the blade of the knife and cut from just beyond the ribs to the tail freeing the fillet.

Daimyo Oroshi



1. Starting at the head saw your way down to the tail. Roll the fish over so the top is towards you.

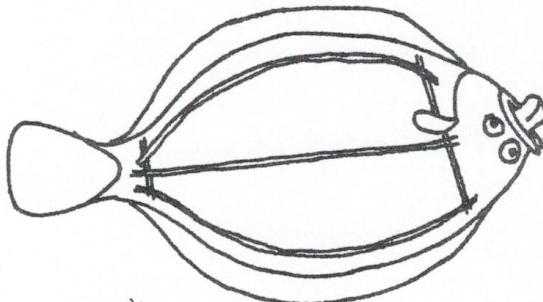


2. Do it again. Start at the head and saw down towards the tail.

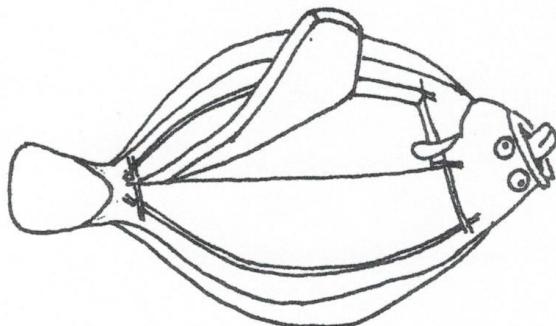


Satsuma Japanese Cooking School

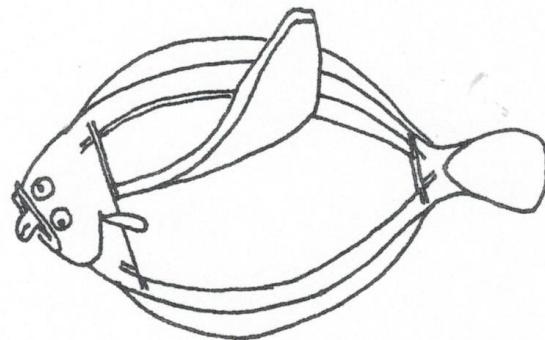
Gomai Oroshi



1. Make a straight cut behind the gills and then across the tail. Make another cut down the middle along the spine and then around the sides.



2. Start scooping up the meat with your knife. Starting at the middle behind the gills lift up the meat, lay your knife down on the bones underneath and slice towards the tail. Continue slicing until all the meat is lifted out. Flip the fish so the tail is on the right.



3. Start scooping out the second fillet. Starting by the tail lay the blade of the knife down on the bones and slice towards the head. Lift the meat out of the way and continue slicing. For the third and fourth fillets repeat these procedures on the other side of the fish.

June 20,2017 GO CHI SO シアターで “ご馳走” “食材の王国” DVD 鑑賞



June 20,2017 “GO CHI SO” シアターで “ご馳走” と “The Food of Japan” “おいし” 何れもシアトル総領事館から戴いた物と小生の収集 “食材の王国” などを DVD で鑑賞！！映画館（シアター）まで有るとは流石に連邦政府の管理下の職業訓練学校、授業の始めは何時もの様に「起立！！礼！！」「おはようございます」から始まる。

生徒達も日本の食文化や農林水産物や特産物に非常に興味を示してくれた事で、次回からは “カンブリア宮殿” “辻調理師学校” 風光明媚な日本等の紹介も居たそうと思う。









June 20,2017 GO CHI SO シアターで “ご馳走” DVD 鑑賞







June 20, 2017 GO CHI SO シアターで “ご馳走” DVD 鑑賞

次回は親子どんぶりとカツ丼



June 22, 2017 親子丼





June 22, 2017 豚カツの作り方







June 22, 2017 授業の始まりと終わりは脱帽して起立・礼の挨拶 “お早うございます” から



June 22, 2017 授業の始まりと終わりは脱帽して起立・礼の挨拶 “お早うございます” 終わって着帽



クラス全体授業の時は 6 週間交代の修業課程の生徒は教師コースとして、他の生徒を指導する、授業始めと終わりには小生のサイドに立ち並び、指名された級長は起立礼！！の掛け声と其の日のクラスを取り仕切る！！

そして教師コースの他の生徒には日頃教えている事を小生が全クラスメートノの前で質問して答えなければならない、料理の名前は日本語で其れを英訳して作り方などを説明する、最近では“観音開き”とはどういう事か？文化・習慣を頭の中に叩き込む！！まだ見ぬ東洋の神秘、仏像、仏間、仏壇、寺社仏閣にまで思いを馳せるのです。

ささがき牛蒡、大根等の面取り、擂り鉢、擂粉木、茄子田楽、青よせなど数か月前の従業の事も事有る度に質問して、忘れない様にして居る、現在 6 週間交代の修業課程の生徒は第 5 期生となり、全クラスの生徒の中には続けて修業課程に身を置く者も居て、単位が学校から貰える事で早く卒業して行く生徒もいる。



June 22, 2017 この様に礼に始まり礼に終わる！！

料理人（調理師）の心得は長年つちかった（培った）経験から生み出される、小手先の或いは口先だけの論理だけでは人は付いて来ない！！

技術は心技一体、指導は誠心誠意で向き合わなければ成らない！！





イタリア系のエックスは賢い生徒だが御喋り、高校を短期間で卒業した特待生、今日の教科書を読むように小生から指示されて読む、この様に担当の教師コースの生徒はクラスメートの前でデモストレーションをする事で自信を深めて行く！！が決して増長することなく、“頭でっかち”に成らない様に「謙虚に有れ！！」と毎回口にする。



青葱も丁寧に斜め切りにして、美味し様も倍増だ。







前回 6 週間交代の修業課程の生徒は教師コースの時の級長のハービンは見学席から呼び出されて、今日のカツ丼をデモストレーション





同じ同級生が丿物とは言え日本食を作るのを、真剣に真面目に見入る生徒達、全米に類を見ない日本料理科の有る學校で、彼らを如何にかしてカレッジのレベルに押し上げてやるかが当面の課題で、「君達の努力次第では、ワシントン州で第一、西海岸で隨一の料理學校或いは全米一に成れるのだよ！！」と叱咤激励する毎日です。



写真上、ハービンが作ったカツ丼の完成、玉子が少々煮過ぎているが、アメリカ人スタイル（アメリカ人は玉子は半熟にしない習性が有るが、目玉焼きのサニーサイド・アップやポーチドエッグやエッグ・ベネジッドはホーランデーソースを掛けたにしても結構半熟である）

カツ丼のタレ（ソース）は先日授業で実習した“すき焼き”ソースの割り下を基本に（割り下）5：5（水）としたら誰でも簡単に作れる美味しいカッドンに成る。

小生は過去 14 年間ギッグハーバーの自分の店（ビストロ薩摩）では丼物は作らなかつた、此処モーゼスレイクの三菱航空機 MRJ や日本企業各社の夜食を作るにあたつて、低価格の丼を作る事に成つた、弁当も格安価格では有るが、人間一生懸命作るという事は、自然にその息吹を吹き込み、何

れ自然にその結果も生み出される事であります！！「たかが丼、されど丼」いまや夜食の丼や軽食を研究・研鑽する毎日です。



あらかじめキッチンで生徒達の試食の**28**人前を作り授業後、直ちに試食する。



香蘭社の器に盛った五目寿司（健康野菜入り）

毎日夜食にカツドンや親子丼、メンチカツドンでは飽きると思いたまには目先を変えて五目寿司を提供してみた、これから天丼、や真夏は冷たい麺類も考えている。

此の五目寿司はサーモン・けんちん蒸しの具材で油で炒めて醤油で甘辛く煮ているから有るから、冷蔵庫に入れても通常のご飯の様に固まらないで非常に美味しい。





マイックロ・ウェーブでも温められる器、写真下は親子丼です。



Columbia Basin Jab Corps

Community meeting

JUNE 8, 2017



