



連載

ビブリオ・トーク

—私のオススメ—

… 土井千章 ((株)NTTドコモ)

Cooking for Geeks —料理の科学と実践レシピ

Jeff Potter 著, 水原 文 訳

(株)オライリー・ジャパン (2011), 424p., 3,400円+税, ISBN-13: 978-4-87311-509-2



「Cooking for Geeks —料理の科学と実践レシピ」とは

本書はレシピが100以上掲載されているいわば料理本である。

レシピは「前菜とつけ合わせ」、「スープ」、「メインディッシュ」、「デザート」等のカテゴリ別に分かれており、この本で説明されているレシピ通りに調理するとフルコースを自宅で楽しむことができそうだ。レシピ名には「ホットケーキの固有値：レシピの『Hello World!』」や「ティム・オライリーのスコーンレシピ」等ユニークな名前から「かんたんビーフシチュー」や「かんたんチーズバーガー」等聞き慣れた名前がつけられている。

また、科学者やシェフやフードブロガー等21人へのインタビュー記事が掲載されており、その中でティム・オライリーが「ティム・オライリーのスコーンレシピ」を紹介するとともに自らジャム作りの2つの秘密を打ち明けている。この秘密を知ると、ジャムの風味に関して最適化する変数が1つに絞られるため、ジャム作りの成功確率が高まりそうだ。

私が、この料理本を本会誌の連載「ビブリオ・トーク」用に選んだ理由は以下の2点である。

- ①本書は、ハッカー、Maker、プログラマー、エンジニア、技術屋（この本ではまとめてギークと呼ばれている）のために書かれた料理本であり、本会誌の読者層と合っていると考えたため
- ②料理を本会誌の読者であれば身近であろうプログラミングに例えて説明している点がもの珍しく、表現に面白さを感じたため

この「ビブリオ・トーク」では、本書の料理の出来映えに影響を及ぼす時間と温度について解説され

ている章から一部を紹介し、実際に掲載されているレシピ通りに料理をした所感を述べる。

時間と温度は、料理の主要変数

4章では、料理の主要変数とされている時間と温度が料理の出来映えにどのように影響するか説明されている。たとえば、卵であれば、卵白中の最も熱に敏感なタンパク質オボトランスフェリンは62℃で変成を始め、卵黄の大部分のタンパク質は65℃から70℃の温度で固まり始めるそうだ。この特性を考慮して調理を行うと、「本当にびっくりするほどおいしい」「チーズやクリームのような風味が生じる」スクランブルエッグが完成するらしい。材料は卵のみを使用することが推奨されており、調理方法はいたって簡単で「ボウルに2個か3個の卵を割り入れ、泡立て器で完全に白身と黄身が混ざるまでかき混ぜる。フッ素加工されたフライパンに移し、フライパンが71℃を超えないように弱火でセットし、ヘラで卵がカスタードのようにむらなくトロトロになるまで絶え間なくかき混ぜる」ことで完成するようだ。これは朝食の主役級レシピになるかもしれない。また、得意料理として卵の固まる温度等を説明しながら誰かに振る舞うのも良いかもしれない。ただし、レシピ名に「30分かけて作るスクランブルエッグ」とある通り、弱火を保ちながら調理を行うので時間がかかるため、日常のレシピとしてはオススメされていない点にはご注意ください。

いざ実践!

「30分かけて作るスクランブルエッグ」

実際に、紹介されていたレシピ通りにスクランブル



図-1 30分経過後の様子



図-2 完成品

ルエッグを調理した。今回は、コストパフォーマンスを重視し、某スーパーマーケットで購入したアルミ製のフライパン（980円）を使用した。最適なフライパンについては2章でフライパンの材質に関する2つの重要な変数とともに説明されているので気になる方はぜひこちらをご一読いただきたい。

調理中は、主要変数とされている温度を意識してフライパン上の温度が71℃を超えないように赤外線非接触温度計で確認し、随時火力調整を行った。時間と温度が卵に与える影響を意識的に観察しながら行う調理は、理科の実験のようで新鮮だった。本書に記載されていた通りにターナーでフライパン上を30分間「ランダムウォーク」をさせ続けた結果（図-1）、黄身の色が強く、透き通っていて、一見ジャムのようなスクランブルエッグAができあがった（図-2実線内）。試しに私が思うスクランブルエッグBを作って比較してみたが（図-2点線

内）、レシピ通り作ったスクランブルエッグAの感触はねっとりとしており、味は黄身の味が強く卵の甘みとコクが際立っていて、スクランブルエッグBとは見た目も味も異なる料理だった。しかし、どちらも美味しくいただくことができた。

いつもとは違う食感のスクランブルエッグを楽しみたい方、これから料理を始めようとしている方、その他のレシピに興味がある方は、ぜひ一度この本を手にとっていただきたい。ちなみに、私が次回挑戦を予定しているレシピは「30秒で作るチョコレートケーキ」である。

（2015年9月15日受付）

土井千章（正会員） chiaki.doi.tf@nttdocomo.com

（株）NTTドコモ 先進技術研究所勤務。2009年慶應義塾大学理工学研究科博士前期課程修了。同年（株）NTTドコモ入社。Androidアプリケーションのセキュリティ、大規模データの購買行動分析等の研究に従事。

