

カリフォルニアワインと 料理を楽しむための シンプルでスマートなペアリング術



カリフォルニアならではの、ワインと料理を合わせる最もシンプルでスマートな、“沢樹舞流ペアリング術”をお教えます！

料理家でワインスペシャリストの沢樹舞です。昨今、おうちでワインを飲む機会が増えました。となれば一緒に何を食べるかも重要ですね。カリフォルニアワインをチョイスした時、どんな料理と合わせたら良いのでしょうか。ワインと料理の相性を探究する言葉「マリアージュ」、そこから生まれる組み合わせ「ペアリング」。自分自身でその答えを見つけられたら最高ですね！

選んだワインに料理を合わせる「ポイント」は3つあります。

Point 01

ワインと料理を
「色」で合わせる

Point 02

香りで
合わせる

Point 03

ボリュームで
合わせる

まずはこの3点を押さえるだけで、ワインと料理がグッと近づきます。



カリフォルニアは品種が一番のガイド

カリフォルニアワインの最大の魅力を一言で言えば「明快」。特有の気候や環境が生み出す味わいはリッチでボリューム。近年はエレガントなヨーロッパスタイルも加わりまさに多種多様ですが、どれもがカリフォルニアらしい「明快さ」を携えていると思います。

それを最も端的に表現しているのが「品種」。例えばカリフォルニアを代表する赤品種「カベルネ・ソーヴィニオン」は「果実の凝縮感、濃厚さ、力強い味わい」などと表現されますが、そのワードを料理に反映させるのです。「凝縮感のある果実」はドライフルーツで、「濃厚さ」はソースなどの味付けで、「力強い味わい」は牛肉などの素材で。

カリフォルニアワインは、どんな品種を使っているかで、かなりのヒントを与えてくれます。まずはその品種ごとのキャラクターを知ること。それをガイドにして向かっていけば、自然とベストな答えに辿り着ける。それがカリフォルニアワインと料理の、シンプルでスマートなペアリング術なのです。

沢樹 舞

料理家 / ワインスペシャリスト
J.S.A認定ワインアドバイザー

シャンパーニュ騎士団よりシュパリエの称号、
(一社) 日本ソムリエ協会よりソムリエ・ドヌール
(名誉ソムリエ) を授与される。自社スタジオでの
料理教室、料理番組の企画演出や料理本を通して、
ワインと共に楽しむ現代の家庭料理を提案している。



秋刀魚とザクロのアグロドルチェ

材料・2人分

秋刀魚 … 2尾

ザクロ … 1/2個

バター … 10g

バルサミコ … 大さじ1

だし醤油 … 大さじ1/2 はちみつ … 小さじ1

オリーブオイル、塩、胡椒、小麦粉 … 各適宜



With Pinot Noir

ピノ・ノワール
と一緒に

作り方

- ①ザクロは縦に4つに切り、実を取り出す。
- ②秋刀魚はお腹に切れ目を入れワタを取り出し、流水で洗い、ペーパーでしっかりと水気を取り、4等分の筒切りにする。
- ③②に塩胡椒をして軽く小麦粉を振り、エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルを引いたフライパンに入れる。中火で両面に軽く焼き色がついたら、バター、バルサミコ酢、だし醤油はちみつを加え、煮詰めるように加熱する。
- ④ザクロの半量を③に加え、汁気が無くなるまで炒め合わせたら器に盛り付け、仕上げに残りのザクロを散らして出来上がり。

\ マリアージュポイント /

アグロドルチェ(=甘酸っぱい)というイタリア料理の味付けは、カリフォルニアのピノ・ノワールのイメージ。厚みのある果実味に、ザクロを加え、秋刀魚をスタイリッシュに変身させます。鰯や鯖でもOK。



Fig

無花果と カマンベールのアヒージョ

エキストラ・ヴァージン・オリーブオイル

材料・2人分

ドライ無花果 … 6個 ニンニク … 1カケ
ミニカマンベール … 6個 オリーブオイル … 適宜
サラミ … 6切れ パケット … お好みの量

作り方

- ① ココットやスキレットにカマンベールとサラミを重ねて入れ、空いている場所にドライ無花果と皮付きのまま潰したニンニクを入れる。
- ② オリーブオイルを全体の1/3程度浸かるまで注ぎ入れ、直火にかけるかオーブンでチーズがトロットするまで加熱する(8分程度。様子を見ながら加減する)
- ③ 無花果を取り出しピンで刺し、カマンベールとサラミを重ねてピンチョス風にする。

＼ マリアージュポイント /

ジンファンデルの濃厚で凝縮感のある個性を、ドライフルーツとチーズとサラミというシンプルな組み合わせで。ワインとリンクするしっとりとした甘さとパンチのある塩気で、マリアージュの楽しさを味わえます。



With Zinfandel

ジンファンデル
と一緒に



牛ヒレ肉の *Prune* ビタープルーンソース

材料・2人分

牛ヒレ肉（焼肉用）… 200g
トレヴィス … 1/2個
ミント … あれば可
オリーブオイル、塩、胡椒 … 各適宜
ソース

ドライプルーン … 4個
赤ワイン … 50cc
だし醤油 … 大さじ1
はちみつ … 小さじ1
インスタントコーヒー … 小さじ1/2
バター … 10g

作り方

- ①ドライプルーンは5mm幅に切り、分量の赤ワインに10分程度漬けておく。
- ②バターを入れた小鍋に①をワインごと移し、ソースの残りの材料を全て加えて火にかけ、とろみが付くまで中火で煮詰める。
- ③牛ヒレ肉の両面に塩胡椒をして、オリーブオイルをひいたフライパンで色よく焼き付ける。付け合わせのトレヴィスも同様に焼き付け、器に盛り、①のソースとミントを添えて出来上がり。

With Cabernet Sauvignon



カベルネ・
ソーヴィニオン
と一緒に

With Sauvignon Blanc



ソーヴィニオン・
ブランと一緒に

しめ鯖と *Table Grape* ぶどうの サラダ

(オリーブオイルライム)

材料・2人分

ぶどう … 10粒
しめ鯖 … 100g
クレソン … 1わ
ディル … 3本 ルッコラ … 1わ
オリーブオイル(ライム)… お好きな量
バルサミコビアンコ…小さじ1 塩、胡椒…各適宜

作り方

- ①しめ鯖は1cm幅にスライスし、ぶどうは洗って半分に切る。葉野菜やハーブは洗って水気を切っておく。
- ②器に①をバランスよく乗せていき、塩胡椒を振り、バルサミコビアンコを回しかける。
- ③香り付けにライムフレーバーのオリーブオイルをかけて出来上がり。

※エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルでも可



マリアージュ / ポイント

豊かなボディとタンニンを持つカベルネ・ソーヴィニオンをしっかり和受け止めるのが牛肉とドライプルーンのソース。隠し味のインスタントコーヒーや、添えたトレヴィスのほろ苦さで、大人の味わいに仕上げました。

マリアージュポイント /

ソーヴィニオン・ブランの爽やかさを堪能する葉野菜やハーブに、ぶどうの甘酸っぱさをアクセントに。脂が乗ったしめ鯖がカリフォルニアならではの豊かなボディにフィット。ライム風味のオイルで爽快感が増します。



Pistachio

チキングリル カリカリピスタチオ

オリーブオイル（ブラッドオレンジ）

材料・2人分

鶏もも肉 … 1枚

ピスタチオ … カップ1/2

パン粉 … 大さじ1

粉チーズ … 小さじ1/2

塩、胡椒、オリーブオイル … 各適宜

オリーブオイル（ブラッドオレンジ）… あれば可



With Chardonnay

シャルドネ

と一緒に

作り方

- ①ピスタチオは殻から取り出し薄皮を剥いてフードプロセッサで粗く砕き、パン粉と粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ②鶏もも肉は2つに切り分け、全体に塩胡椒する。オリーブオイルをひいたフライパンで皮目を下にしてキツネ色になるまで焼き付ける。
- ③②を皮目を上にして耐熱皿に乗せて、①をたっぷり乗せ、オレンジフレーバーのオリーブオイルを回しかける（※エキストラ・ヴァージン・オリーブオイルでも可）
- ④200度のオーブンで12分加熱したら出来上がり。

マリアージュポイント /

ボリューム感たっぷりのシャルドネには鶏肉や豚肉がおすすめ。樽香とハーモニーを奏でるカリカリ仕立てのピスタチオでリッチなアロマと食感を楽しんで。オレンジ風味のオイルも豊かな果実味を引き立てます。