

日本名廚高湯

自己 DIY 頂級火鍋湯頭

整理／洪詩茵 圖文摘自／采實文化《日本名廚高湯研究全書》



看似平凡無奇的烏龍麵、茶碗蒸、蛤蜊湯，卻因為高湯帶出層次風味，留下讓人難以忘懷的好滋味，這就是日式高湯的獨特魅力與重要性！好的高湯，鮮明而不搶戲，會適切地引出食材風味、提升料理層次，是有如「心臟般的重要存在」。今年過年圍爐，不妨參照《日本名廚高湯研究全書》，準備日本名廚高湯作為火鍋湯底，一家人一起享受一場日本名廚加持的火鍋宴。

〔日本料理 晴山〕山本晴彥

高湯是非常重要的存在。一旦高湯有了偏差，所有的料理也會跟著陷入味道不對的窘境。在日本料理的世界裡，將高湯稱為「心臟般的存在」應該也不為過吧。正因為高湯能最大程度地引出食材本身所蘊含的能量，進而讓人感受到其中美味，於是用心思索如何取得高湯與食材之間的平衡尤為重要。

眾所周知，食材的規格並不會始終保持一致。例如魚類的脂肪多寡、貝類的鮮度強弱等，不時都會有所改變，所以高湯經常必須配合食材進行調整。當然也會因應季節或當天的氣候、氣溫而有所調整。而同時使用到魚貝類、蔬菜、肉類等各種食材組合成的料理套餐，更需要一邊思索如何在整體平衡中讓每樣食材的美味都能脫穎而出，一邊妥善地使用高湯才行。

為了能確實做好這些精細的調整作業，首先必須擁有良好的味覺。認真管理自己的身體健康也是非常重要的一環。

使用真昆布、鮪魚乾和除去魚背上發黑部分的鰹魚乾，所熬製出的一番高湯既是「晴山」的高湯主角，也是店家想透過料理傳達的精華所在。到了夏天，還會有將海鰻與海鰻高湯互相結合的單人小火鍋等，嚴選可代表當季美味的素材來製作高湯，以增添季節感。

山本晴彥

1979年生於栃木縣足利市。拜岐阜的名店「たか田八祥」的高田晴之氏為師，曾在分店「日式烹調料理わかみや八祥」、「日式烹調料理こがね八祥」擔任過店長。31歲自立門戶，在東京港區的三田開了屬於自己的日本料理店「晴山」。擅長在純粹簡單的味道中，不經意地加入細緻的香氣與鮮味，為顧客提供鬆弛有度的料理套餐。

基本的一番高湯除了使用真昆布外，還會以除去魚背上發黑部分的鰹魚乾和鮪魚乾兩種魚乾片混合熬製。

昆布高湯

在前天晚上先用清水浸泡昆布，隔天再進行加熱的動作熬製高湯。除了可用於酒蒸之外，也可作為其他高湯的基底。

【材料】

昆布（真昆布）…250g

水（軟水）…8L

【作法】



1. 鍋中放入清水與昆布。 2. 在常溫中放置一晚（至少需 7 ~ 8 小時）。



3. 開火將 2 的鍋子 60 ~ 65°C 加熱約 1 小時。

★高湯科學：因昆布含量較多，用冷泡法萃取後，再以 60 ~ 65°C 的溫度加熱 1 小時，便能最大程度地提取出昆布中的麩胺酸。

一番高湯

配合顧客的來店時間現刨現做。魚乾片的分量必須依季節、氣溫、溼度、昆布呈現的味道和鹹度等調整，當然還得配合椀物※的配菜湯料而有所改變，每回都得細心調整。



之所以加入兩種魚乾片，也是因為各有不同的風味。鰹魚乾是新鮮的風味，鮪魚乾則帶有沉穩、溫和的味道，然而鰹魚的香氣容易逸散，鮪魚的腥味也不好去除。雖然會依不同的料理做出相應的調整，但基本還是以鮪魚乾 3：鰹魚乾 1 的比例最為適當。

（※註：日式料理中，以碗盛裝的料理皆能稱之為椀物（わんもの／wanmono）。）

【材料】

昆布高湯…6L
鮪魚乾…3 把
鰹魚乾（去除魚背上發黑的部分）…1 把

【作法】



1. 開火加熱昆布高湯。待沸騰後，撈去浮沫。



2. 加入鮪魚乾。



3. 稍微加熱後撈去浮沫，關火。



4. 加入鰹魚乾。



5. 靜置 1 ~ 2 分鐘，讓魚乾片沉底。



6. 用鋪上烘焙紙的濾網慢慢過濾高湯（盡量不要晃動湯汁，就能避免出現雜質）。

★高湯科學：將昆布高湯煮沸後，即使帶有一絲海腥味，也會隨著時間慢慢揮發。使用鰹魚乾與鮪魚乾的重點在於肌苷酸的鮮味和梅納反應產生的香氣、還有煙燻製品的氣味。由於梅納反應的香氣與煙燻製品的氣味都很容易揮發，必須配合顧客的時間現刨現做，是以現刨香氣為特色的高湯。🔥

《日本名廚高湯研究全書：一窺七大頂級職人的製湯技巧，科學解析高湯風味原理，揭開美味升級的祕密》

集結現今日本料理極具代表性的七位主廚，從高湯發想、食材搭配、製湯技巧、料理設計等完整公開，一窺他們以多年經驗累積而成的料理絕學。共收錄 74 道高湯與料理，並以超過 600 張照片圖解步驟，重現職人製法。

