

吉原ひろこの料理の世界：かけがえのない地球に思いを馳せて（二）

お料理を作る時、いつも大事にしていることがあります：

- ・食材は自分の手の届くところまでできるだけ自分で作ること。
- ・避けられる添加物は避けること。
- ・手に入るのであれば、食材は無農薬のものを使うこと。
- ・なんでもバランス良く使って料理を作ること。
- ・五感が刺激されるようなお料理を作って見た目にも美味しそうに盛り付けること。
- ・そして、地球の一員であることを忘れないこと。

変に偏ったり、凝り固まったりするのは好きではありませんが、食べることが命をつなぐこと、食べたもので人間はできていることは紛れもないことですから、そういうことも意識していきたいと思うのです。

この回は、地球を意識して作ったお料理の2回目です。

地球コロッケ

コロッケはほとんどの日本人が好きな食べ物で、大方の人が時々無性に食べたくなるもののひとつです。

その種類を大まかに言うと、バターで小麦粉を炒めて牛乳やクリームを入れて作るクリームコロッケと、ジャガイモを使ったポテトコロッケが双璧です。

クリームコロッケにはほぐしたカニや海老、トウモロコシを入れて作るものが主流で、外観でもクリームコロッケだということがわかるように、昔から俵型に作ります。

また、茹でたジャガイモを頃合いにつぶして、炒めた挽き肉やタマネギを混ぜて味をつけ、小判型に作るのが、普通のポテトコロッケです。

いずれも、形ができたなら小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて高温できつね色に色よく、サッと揚げるのがコツです。

さて、これは「地球コロッケ」、ポテトコロッケですが、中には牛と豚の挽き肉、タマネギの他に、刻んだパセリやニンジン、黒ゴマも入れて多様性を表現しています。そして、地球型の球体に丸めてから、衣をつけて揚げたものです。（写真①正面）



地球コロッケ

従来あるものでも、たまにはこのように形をちょっと変え、中身をちょっと意味のあるものにして、食で話題作りをしてみるのもいいものです。



サイドから見た地球コロッケ

ケロッコ

これはコロッケでなく、「ケロッコ」です。ポテトコロッケの種類ですが、挽き肉、タマネギと共にほうれん草をフードカッターで細かく刻んで、茹でたジャガイモに混ぜて作った緑色のコロッケです。かわいらしい蛙の形に作って、普通に衣をつけて揚げた後、抹茶を

振りかけたケロッコです。自然と共生していこうねというメッセージを込めたコロッケのケロッコです。





ケロッコ

これは、食でできる楽しい地球作りのためのもので、お子さんのいる家庭ではいっそう喜ばれます。



ケロッコの中身

地球カップケーキ

そして、デザートにはハーブとショウガを入れて焼いた地球カップケーキ。

焼き上げてから蜂蜜を上にとっぷり塗って、ローズマリーを刺してできあがりです。蜂蜜を作るミツバチも植物の受粉に必要な地球の一員、そしてミツバチは健全な農の営みのバロメーターでもあることを伝えています。



地球に木を植えよう

このように、より良い地球のために食を通してできることはたくさんあります。

文 吉原ひろこ（学校給食研究家・料理研究家）