

【吉原的料理世界】 料理をデザインする～概念を変えて、日常の食卓に変化と愉しさを～

毎日摂る家庭の食事。

それは永遠に続く日常の繰り返しで、食が足りて慣れてしまうと、特別に意識することもなくなってしまうがちです。

でも、その日常の食事をないがしろにしないことは、とても大事なことだと思っています。

偏りなくバランス良く食べ、旬の食材を取り入れ、できるだけ添加物の少ないものを選び、その家庭に伝わってきた味や料理を忘れず継承し、食材を健全に作って供給する現場の方々に敬意を払う、それが、私が日頃から食に向かう姿勢です。

食は、空腹を満たしながら、健康な体を作っていく大切なもの。

そしてもう一つ、食は、脳に働き、心を支える原動力にもなるものです。

同じ食事でも、1人ぼつんと食べる食事と、大勢でわいわい食べる食事が違う味に感じることや、気持ちが沈んでいるときには味がよくわからなくなるなど、そして食べる場所やその設えが違っただけで気分が変わって食が進むことなどなど、私たち人間の食事は、大いに心にも関係があり、影響を及ぼすものであることがわかります。

ですから、そこを少し意識して、日ごろの食を楽しく、また変化に富んだものにしてみることは、心への良薬、妙薬です。

今回は、食事に、時にはちょっとした変化を持たせるテクニックをご紹介します。

単一傾向の料理に色を付ける、あるいは彩りのあるものを添えるだけでもお皿には変化を持たせることができることは、これまでお伝えしてきた通りです。

その他に、形を変えたり、ひと皿の盛り付けに反対色を添えて料理を生き生きしたものにしたたり、これまでになかった材料の使い方をしたりして、目先に変化を付けるだけでも、素晴らしい心刺激になります。

今回は、幾何学的な形や線をフィーチャーした料理です。

夏に収穫して、そのままゴロリとその辺に転がしておいた冬瓜、普通には皮をむいて、四角に切って、干しエビの出汁で煮たりする料理がありますし、日本ですと醤油と味醂でべっ甲色に煮付けたりします。

でもときにはこういうのもいかが？

細いナイフをジグザグに刺して、二つに切り分けます。種を取って、全体を鶏ガラや鰹節、煮干しや昆布、海老、あるいは椎茸などのスープに薄い塩味をつけて煮含めます。

また、中に調味料と少しのゴマ油を入れて丸ごと蒸してもよいでしょう。

そのままそれを器にして、中に味をつけてローストした鶏肉などを盛り付けると、とてもゴージャスです。

冬瓜はスプーンですくって食べることができます。これは小さな冬瓜ですが、大きい冬瓜の場合は、それ自身が、みんなで取る大皿料理にもなります。



冬瓜盅

これはモモノスケという名の蕪です。蕪は生でもサクサクと切って食べられますが、剥くとまるで桃のよう。

下にはコントラスト良く、グリーンピースのソースを敷き、食卓にサプライズと華やかさを添えることができます。



蕪の蓮

中国の方々もよくご存じのニラ玉です。ニラのビタミンと卵のタンパク質、栄養があって、美味しい料理です。普段はニラを細かく切って混ぜ込み、塩、コショウして焼くと出来上がりですが、これはシャープな線を大事に仕上げています。

実際は、細かく切る手間も省け、早くできますし、料理の景色に変化を与えます。

溶いた卵をフライパンに流したら、ちょっと火を弱めにして、フライパンの大きさに合わせたニラを適当に、同じ方向に並べていくだけです。できあがって取り出したら、いろいろな形にカットして並べて、ソースと合わせて楽しく盛り付けるだけです。

火加減と加熱の時間の長短で、やわらかさに変化を付けることもできますし、削ったチーズを混ぜて、洋風にもなります。





ニラ玉

料理をデザインすると、日常に楽しい魔法をかけることができます。

撰稿·图片 [吉原 hiroko](#) (学校供餐研究家·料理研究家)

编辑翻译 JST 客观日本编辑部