

## 【吉原的料理世界】食材使いは多様な発想で、色～ビーツでクレープ～

従来繰り返し作られてきたものでも、ちょっと発想を変えると見事に新しくて素敵な料理の世界が広がります。

今回から3回にわたってご紹介するのはビーツ使いの技です。

ビーツは、砂糖大根とも言われている、甘さのあるちょっと見ると蕪のような形をした、寒い地方で取れる野菜です。

その独特の土臭い存在から、日本ではあまり使われてきませんでしたが、最近は市場にも良く出回っていて、使い方によっては面白い料理を作ることができます。

上記の土臭い味というのは、ちょうどほうれん草の茎の一番下あたりの赤い部分の味と同じで、他にツルムラサキという葉菜などとも同じ系列の味と香りです。

もう一つの見逃せない特長は、その素晴らしい赤い色です。これは他のどの野菜もかなわないほど強烈な赤の色素を蓄えたもので、魅了される色を持つことです。

ヨーロッパなどでは、よく下処理してサラダにも使われています。

この赤い色は天然の素晴らしい色素で、これこそが料理の表情を変え、料理を変身させることのできるものですので、今回からビーツ使いの妙を3回にわたってご紹介します。

中国でもおなじみかもしれませんが、ビーツは深紅色、まずそれを上手に下処理することから始めます。



ビーツを入手したら、表面をよく洗って付いた泥などをきれいに落とし、長い根っこは切って、皮を付けたままで、ビーツがかぶるくらいの水を入れ、その中にお酢を大きじ1～2杯と塩ひとつまみを入れて火にかけ、沸騰後弱火にして蓋をし、50分～1時間ぐらいじっくりコトコト煮ます。

時間をしっかりかけることで、いやなアクが取れ、しかもその深い紅色が水に浸み出てきます。

取り出して皮をむき、中身はサラダなどで食べるとして、そこに出てきた汁はいろいろに使うことができますので、ぜひ使いましょう。また、この汁を少しずつ小分けにして冷凍保存しておくと、色は褪せずいろいろな場面で活躍します。

取れたビーツの汁はまさに自然の色素ですから、人工色素より安心で安全、混ぜる分量によって、薄いピンクからこいパッションピンクまで自在に色付けができます。

さて、今回ご紹介するのは、このビーツの汁を混ぜて作ったオリジナルクレープです。ピンクの色加減はお好みですが、こういう場合は画像のように、クレープが透き通った感じの生地で作った方が美しく仕上がります。



透き通った生地を作るためには、小麦粉にコーンスターチを混ぜるのがコツ。  
そうするとぼつりせず、重ねても透明感とピンクの品の良い味わいを保つことができます。それぞれに取り分けて、バターやジャムなどを用意して、塗ったり、挟んだり、巻いたりして食べるととてもおいしくて、食卓が華やぎます。



また、ホイップした生クリームを間に挟んで二つ折りにするクレープケーキもできます。



そのクレープを横4枚に切って、2枚ずつをずらして重ね、クリームを少し置いて、端からクルクルと巻いていくと、写真のようなバラの花ができあがります。

このピンクは通常的人工の食紅では出ない色で、いかにも優雅な色のバラがティータイムを豊かに演出します。



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