

吉原ひろこの料理の世界 料理をデザインする～色（サラダ編）

食事はおなかを満たすためのものですが、やっぱり人間の料理というものは、五感を満たして心にまで届いてこそそのものだと思うのです。

考えたら、動物は料理をしませんものね。

前回までは形についてお伝えしてきましたが、今回からは数回にわたってとても大事なもう一つの要素、色についてご紹介しようと思います。

おいしいと書くときに、日本の漢字表記は「美味しい」と書きます。

これは、見た目が美しく、味が良いということを大切にするという感覚の表れです。

さてその中で、今回の私の料理の世界はサラダにおける色です。



【写真①フリルレタスのサラダ】

これはレタスのグリーンがメインですが、そこにラディッシュの赤い輪、そして紫キャベツの千切りと薄くスライスした紫タマネギをあしらったものです。

グリーンと紫の取り合わせは、お料理だけでなく着るものやお部屋のインテリアとしてもとても美しいものです。厳密にいうと、緑色と言ってもその範囲は広く、紫色も同じです。でも、食材はどれもほんとうに驚くほどの美しい色を持っていますので、それをどう組み合わせるかが私たちの工夫です。

先の尖った種類の若緑のフリルレタスを使ったので、他も千切りで合わせ、ちょっと目に形の変化をというわけで、ラディッシュは円いまま薄切りに。

薄切りにしたラディッシュは氷水にさらしておくとしゃきつとしたたずまいになり、円いものなのにシャープさが目に見え、全体のバランスが良くなります。



【写真②黄色いカリフラワーのサラダ】

最近のカリフラワーの色も、黄色や紫、薄いグリーンまで多様です。これは黄色を使ったサラダですが、それが主役ですから、その黄色を生かすために色のコントラストを強めに。

ブロッコリーの濃いグリーン、ミニトマトの鮮やかな赤を脇役に。ただし脇役の色の分量のバランスは控えて、小さな藤色のエディブルフラワー、スマレを添え、コントラストの強さの息抜きをしています。



【写真③グリーンピースのビーツドレッシングソース添え】

強い赤紫色のビーツは素晴らしい色の食材です。ビーツはロシアでボルシチに使われ、赤いスープとして世界的に有名な料理です。

でも、この素晴らしい色をボルシチにだけ使っていてはもったいない。

この色は、日本では料理にはほとんど使ってこなかった刺激的で奥の深い色です。

ここでは茹でたグリーンピースの絶妙なグリーンに合わせて、白いキャンパスの上の絵のように組み立てました。

絵を引き締めるために真ん中に、黒オリーブをあしらっています。

このビーツのドレッシングソースは、パンに付けて食べるととても美味しいものです。



【写真④生キャベツのサラダ】

九州の博多に行くと、突き出しによく出るキャベツのサラダ、と言ってもひと口に食べられるサイズに切っただけでお皿に盛られて、塩と胡麻油が添えられて出てきます。

多分お腹が空いていることも手伝ってのことでしょうけれど、胡麻油に付けて塩を付けて食べる、これがなんともおいしくて私は大好きなのです。簡単にできて美味。

ただし、私はキャベツの色にひと工夫。少しの紫キャベツを混ぜて、目への満足も加えます。



【写真⑤プチヴェールのサラダ】

芽キャベツの改良種、プチヴェールは、それだけで美しい色と形を持つ野菜です。

スープでくたくたにしてしまうより、形を崩さないようにサッと茹でて、プチヴェールを主人公にストーリーを作りたい。お花畑に楽しそうに遊ぶ、プチヴェールを演出したサラダです。



【写真⑥ロマネスコとスナップエンドウのサラダ】

それだけで色と形が素晴らしいロマネスコ。同系色でまとめるのも上品で美しいものです。ただ、お皿の上を少し華やかにするために、ドレッシングをピンクにしたり、違うカラーをあしらった器に盛り付けると、ちょっとハッとします。

こうやって、色に注目し、意識してお料理を作るだけで、食卓が変わってきます。