

吉原ひろこの料理の世界：大ぶりの白い四角いお皿の愉しみ（二）

大きな白い四角のお皿は、まるでそこに絵を描くように盛り付けることができます。そういう気持ちで盛り付けてみるのもいいものです。今回はそのいろいろな例をご紹介します。

1) ゼリーのお皿のサラダ

サラダはたいていの場合、野菜などを盛り付けてから、上にドレッシングをかけて混ぜ合わせて食べますが、逆にこんな風にやってみるとサプライズな上に、それぞれの色がとてもきれいに見えて楽しめます。

紫キャベツをサッと茹でると、素晴らしい紫色の汁が残ります。そこにコンソメとゼラチンを入れて、それを一気に皿に流して、冷たく冷ますと味のついたこういう紫色のベースができます。

そこに、いろいろな野菜や茹で卵ほか、お好みの具をのせて出してみましよう。

これだけでも食べる絵になりますが、更に食卓にのせて食べるときに、サラダオイルとお酢を3対1で混ぜ合わせ、さらに塩とコショウを入れてよく混ぜたフレンチドレッシングをかけるともう一つのサプライズが生まれます。

紫キャベツのアントシアニンがお酢の酸で目の前でピンク色に変わって、お皿の上が変身します。



写真①ゼリーを敷いて



写真②いろいろな具材を美しくあしらって

2) 魚の盛り付けはまるで海の中のように

鰯を日本風に、みりんや砂糖、醤油で煮る料理は白いごはんをおいしく食べられてほんとうに食が進みます。

でも、それを3尾小さなお皿に入れて出すと、なんだかちょっと淋しいものです。

ですから、鰯たちを今日は主役にしましょう。

海のお友達のワカメなどの海藻をあしらって、まるで海の中を泳ぐように四角いお皿に並べてみると、これがストーリーのあるごちそうになります。きっと、家族やお客様も楽しい反応を見せるはずです。

付け合わせの海藻はヨード分がたっぷりなので、栄養のバランスも良くなります。



写真③ワカメの海で泳ぐ鯛

3) むるぐる置いていくこんにゃくの煮物

こんにゃくも世界中にあるものではなく、日本的な食べ物です。

これをお醤油や味醂でしっかり煮含めたものが、日本ではとても好まれます。特に近年は、これはカロリーが低くダイエットにもいいというので人気の食材です。

これは玉こんにゃくと言って丸く作ってあるこんにゃくです。しかも少し色を付けてあって食卓も華やかになります。

でもこんにゃくは通常わき役的存在です。そこで、たまには主役に押し上げようという盛り付けにしたものです。



写真④ 花咲くような盛り付けも楽しい

4) パーティーの時には、フラワーランドのように

これは中華麺をタレで食べる料理です。普通は最初から1人分ずつを器に入れてタレをかけて食べますが、これは野菜と一緒に花畑のように盛り付けたものです。見た目が美しいのでパーティー用にもいいし、自分で好きな分量を取ってそれぞれが好きなようにタレをかけて食べることもできるので喜ばれます。



写真⑤ パーティー用に盛り付けた中華麺

文・図/吉原ひろこ（学校給食研究家・料理研究家）