

「吉原ひろこの料理の世界：かけがえのない地球を意識して作るハンバーグ」

私たちはかけがえのない地球に住んでいて、毎日毎日ものを食べながら生きています。食材がなければ料理は作れませんし、その食材は地球のどこかで作られています。

また、地球のどこかで生きている生物を食べながら、私たち人類も生きています。私はそういうことを意識しながらお食事をすることがとても大切なことだと考えています。

地球が荒れると私たちの口に入るものも荒れる。そして地球が健康で、美しい水と美しい大地と青い海が保たれていくと、きっと私たちも健全に命をつないでいける、そう考えながら私は料理を作っています。ですから、今回はその地球に敬意を表して、地球をモチーフにして作った料理をご紹介しますと思います。

地球ハンバーグステーキはその一つです。

ハンバーグステーキは、皆さまもご存知の牛肉や豚肉の挽肉に、タマネギのみじん切りを加えて、つなぎの卵、パン粉を加え、塩、胡椒で味を付けたものを楕円形に丸め、フライパンで焼いたものです。クローブやナツメグ、などのスパイスを加えると肉の旨みを引き出して一層おいしいものができますね。ハンバーグステーキは子どもたちにも、大人にも大変好まれる料理のひとつです。

そのハンバーグステーキを地球のように丸い形にして作ったのが、わたしのオリジナルの人気料理、「地球ハンバーグステーキ」です。特に食事を通して、未来に生きる子どもたちに美しい地球を守り続けて欲しいというメッセージを伝えたいという願いを、この「地球ハンバーグ」には込めています。



地球ハンバーグステーキ

お皿の上は地球。あたりには草も生えていて、そして地球には木が生えています。

作り方ですが、丸いハンバーグステーキなのでそのまま焼くと潰れてしまいますし、中までの火の通りも良くないので、考えたのが素焼きの植木鉢を使うこと。植木鉢の中に少しオイルを塗って、地球型に真ん丸に丸めたハンバーグのタネを入れ、200度に予熱したオーブンで、じっくり30分間焼くだけです。



素焼きの植木鉢で焼く地球ハンバーグ

素焼きの植木鉢は実に優れもので、下の水出しの穴の部分に薄切りにしたニンジンを敷いてお肉を入れると、肉汁が流れ出すのを防ぎ、肉汁の染みこんだニンジンはとても美味しい。



地球ハンバーグにローズマリーを刺して、木を植えようのメッセージを

そして余分な脂分は、上手に素焼きの鉢に沁み込んでいきますので、脂っぽくなくてとてもおいしいハンバーグが出来上がります。周りには、いろいろな季節の野菜を彩りよく配して野原を表現すると、食卓に豊かな地球を感じることができます。



上から見た地球ハンバーグのひと皿

そして、横に添えたのは「桃の助」という蕪のサラダ。

この蕪は手で皮がむけます。そして生でとてもおいしいものです。グリーンピースのドレッシングを敷いて、池の上に開く水連を表現しています。



水の上の蓮

こうして日々肉と野菜をバランス良く食べながら、私たちの美しい地球に思いを馳せた
いものです。

文 吉原ひろこ（学校給食研究家・料理研究家）