

## 吉原ひろこの料理の世界：お寿司2——ちらし寿司

今回はちらし寿司の世界です。

ちらし寿司は、寿司飯の上に、生の魚や酢でしめた魚、あるいは軽く火を入れた魚、その他煮込んだ具を散らすようにのせたお寿司のことです。

海に面していない地方でも、魚以外に煮たものを彩り良くお寿司の上に散らしたり混ぜ込んだりしてこのちらし寿司を作ってきました。

いずれも見た目が美しく、見たとたんに食欲が湧くものです。どちらかという、これらはハレの日（特別な日）に食べたものですが、現代では、一年中手軽に作って食べるようになりました。いろいろな具がたくさんのもっているのを見るとワクワクするものです。

今回はいくつか吉原ひろこ流のちらし寿司をご紹介します。

まず海苔巻きちらし寿司。



ちらし巻き

茹でたイカやタコ、焼いた卵など、主に火を入れた具材を食べ易く切って寿司飯にのせ、最後に大きく海苔で巻いたものです。

海苔で巻くことで形がきれいに整い、また海苔の黒い色が料理全体の見た目を引き締めます。そして具材の色と黒のコントラストがお皿の上に一つの美しい世界を作り、食べる人の目を一層楽しませてくれます。

タコやイカは軽く塩味をつけ、酢をくぐらせてのせ、刺し身醤油とワサビを添えて出します。

これは、刺し身で食べられる生の魚を寿司飯の上にアレンジしたものです。魚の下には細長く見え隠れするぐらいに寿司飯を置いています。寿司飯をかまぼこ型に置くことで魚や具材を立体的に盛り付けることができます。



ちらし寿司

そして、大き目のガラス皿に盛り付けることで、そこに間（日本特有の大切な空間感覚を「間」と言います）を作り、ゆとりやバランス感覚、やすらぎをも感じさせることができます。

同じ素材で丸いお寿司の器にギューギューに詰めたものはよくお寿司屋さんでも出していますが、こういうアレンジにすることで、おもてなしの心も込めた一つのステキなごちそうになります。こういう時には、寿司飯は少なめ煮するのが粋な料理の世界です。



見せちらし

これは、魚に生の野菜なども加えて、「食べる前にまず目で食べてくださいね」というメッセージをガラスのケースの中に閉じ込めたものです。

外からまず見て、そして蓋を取った時に寿司の香りと具材の香りが一度に香ってくることで、五感で食べるお寿司の演出ができます。

こちらは「列柱ちらし寿司」と私が名付けているもので、型に使う箱に具材を入れてから寿司飯を詰めてひっくり返して使うものです。

私はこれを作るのにいつも苗を作るための苗ポットを使います。廉価で手に入り易く、しかも底に穴が開いているので、ひっくり返したときにもするりと取り出せて、何より便利です。

取り出してみるとズラッと並んだお寿司がまるで四角い柱が並んでいるかのように見えるので、列柱寿司と名付けています。



列柱寿司

その他に、薄く切ったサーモンとキュウリを寿司飯に並べた手軽なお寿司や、海老を細かく切ってあらかじめ寿司飯に混ぜて海老の味をつけておき、その上に塩茹でした海老を更  
にのせてエディブルエディブルフラワーや木の芽をあしらい季節を楽しむお寿司もいいも  
のです。



サーモンちらし寿司



海老ちらし

このようにちらし寿司はあまり形式にとらわれずに、味と見た目と季節を寿司飯の上に散らして、期待感と共に食べるお寿司に仕上げたいものです。

撰稿・图片 [吉原 hiroko](#) (学校供餐研究家・料理研究家)