

## 吉原ひろこの料理の世界：食材のこんな使い方、料理はおいしく、楽しく、美しく

私たちは経験から、食材を見るとその概念が固定してしまっていて、ついつい同じように調理してしまいがちです。でも、普段使っている食材も、ちょっと違った料理法や味付けをすると、料理の世界が広がり、これまでとはまた違う味わいが楽しめるものです。

今回から数回にわたって、料理の幅を広げる数々のひろこ流のお料理をご紹介します。

### 1) 焼きアボカド

まず、ますます人気のアボカド、ビタミンEが豊富で、生でサンドイッチに挟んだり、サラダはもちろんのこと、お寿司にも使われたりしています。日本ではよく刺身醤油にわさびを溶いて、それを付けたり、かけたりして生で食べます。



でも、こうやって焼いて食べる方法も試してみてください。半分に切ったアボカドの皮を取って、グリルか、250～300度の高温のオーブンの上段に入れて10分ほど焼くとやや焦げ目がついて、生とはまた全然違ったクリーミーな味わいになり、さらに生ハムをのせて、わさびを忍ばせたマヨネーズをのせてから、もう一度オーブンで数分間焼いて、ややこんがりしたところを食べるとまた別物。日本ですと魚焼きグリルが付いているのでそこへ入れてたった9分で程良いこんがりした焼き上がりになります。

新しいアボカドの味わいが楽しめて、肉の付け合わせなどにも活用できます。



## 2) 丸ごとオープンローストのカリフラワー

カリフラワーと言えば、日本では小房に分けて茹でて食べるか、それを他のものと炒めたりして食べるのが普通です。

でもちょっと考えを変えて、丸ごと、周りにオリーブオイルをかけ、軽く塩とコショウをしてオーブンでこんがり焼くと、ホックホクで香ばしくておいしい逸品になります。できればカリフラワーを買う時に、外側の皮が残って付いているものを選ぶと、その部分が焼いて蒸したような新食感になり、これまでのカリフラワーの概念が変わります。







### 3) ウロコミートローフ

ジャガイモは多様に使える嬉しい食材で、世界中で愛されていますが、時にはこういう使い方もやってみると、その存在感が増し、しかもこれが乗っているかどうかでミートローフがグレードアップします。

牛挽肉や合挽き肉に玉ねぎのみじん切りやパン粉を入れ、卵や塩、胡椒、ナツメグなども入れて、よくこねて耐熱容器に入れてオーブンで焼いたものがミートローフですが、焼く前に耐熱容器の底にオイルを塗ってから薄くスライスしたジャガイモを敷いて肉を入れ、更に上にもウロコのように並べて、溶き卵を軽く塗ってから焼きます。

出てきた肉汁が上下のジャガイモに沁み込んで、ミートローフがただものではなくなり、こんがりした焼き色も味の一部になって、見た目でもゴージャスで食欲の湧くごちそうになります。是非お試しください。



文 吉原 ひろこ (給食研究家・料理研究家)