

吉原ひろこの料理の世界 発想を柔軟に広げる
～フライの世界を広げると、料理がずっと楽しくおいしくなる～

日本では、具材に小麦粉を付け、卵をくぐらせ、最後にパン粉を付けて油で揚げたものを総称してフライと言います。

代表的なフライには、魚では鰯を開いて揚げたアジフライ、ワカサギを丸ごと揚げたワカサギのフライ、ジャガイモのコロッケ、豚肉を揚げた豚カツなどがあり、家庭でも気軽に作れ、誰もが知っている人気のお料理です。

どれも大抵の場合、ウスターソースやトンカツソース、時にはタルタルソースをかけて食べます。

ところが、知られ過ぎていて、概念や形が定着しまっているために、このフライの世界はなかなかそこから抜け出すことがありません。

さて、「こんなにおいしいものが、そこにとどまっていたらもったいない。」というわけで、もう少し発想を広げて楽しんでみることにしましょう。

●おなじみコロッケは、つぶしたジャガイモに炒めた玉ねぎ牛挽き肉を混ぜて小判型や俵型に小さくまとめてそれに衣をつけて揚げたものです。



一般のコロッケ

それを、こんな風に大きなケーキのように作ってみると、お誕生日の食卓のみならず、パーティーでも大活躍、みんなをびっくりさせることができます。

これは直径 20 cm に作ったコロッケ。ケーキを作る時の輪っかやケーキ型に材料から空気を抜くようにして詰め、フライの衣をつけて揚げたものです。

詰めたらしばらく冷蔵庫に冷やしておいて揚げるとしっかりまとまって、扱いやすくなります。

これがどんと目の前に出てきて放射状にカットされると、まさにケーキ。

大人にも子どもにもとても喜ばれるメインディッシュになります。



みんなで分けるケーキのような大きなコロッケ

また、6~7 センチの輪っかにコロッケの材料を詰めてケーキ型に整え、1人分ずつ盛り付けるのもオシャレです。この時には表面を少しこんがり揚げると香ばしさが目からも伝わって食欲を刺激します。(写真2挿入)

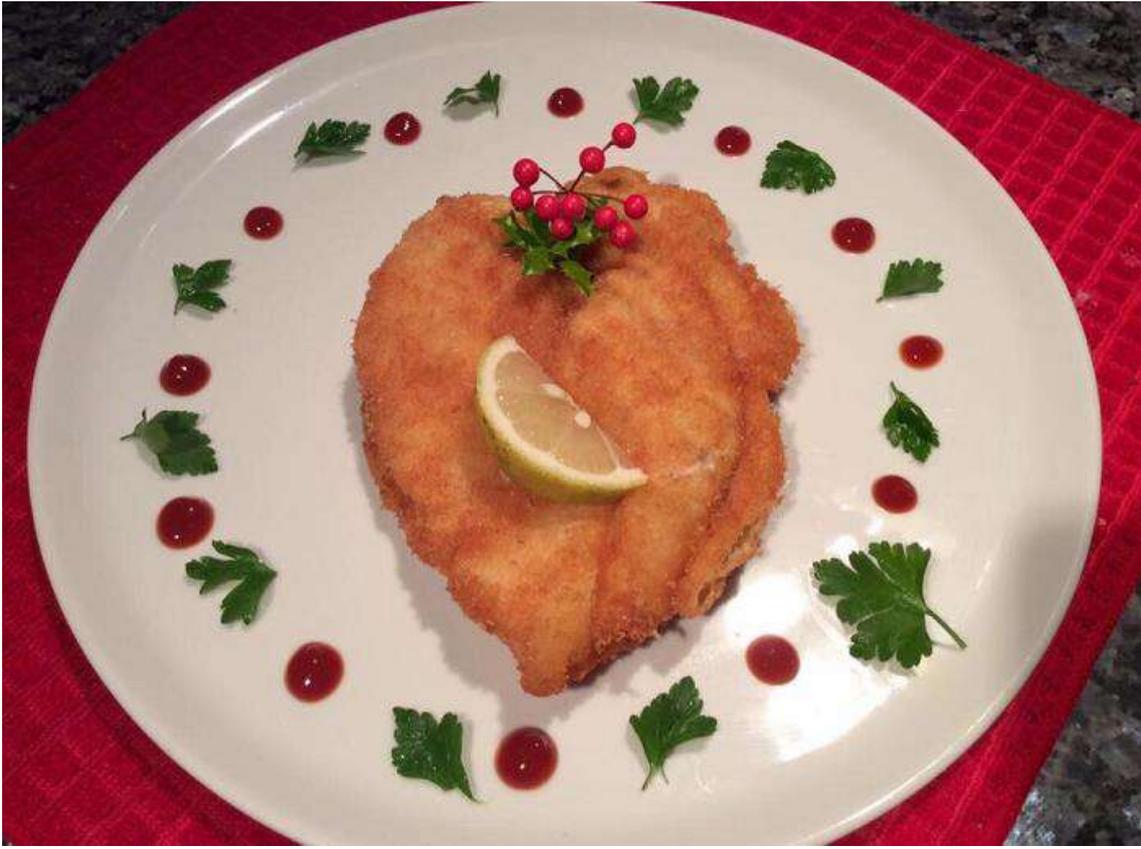


ミニケーキのようなコロケ

- トンカツは少しヘヴィーだという時にその代わりに鶏を使ったものがチキンカツです。ことにサッパリしていていいのが胸肉の部分。

でも、そのまま揚げてしまわないで、こんな風に横から中央まで包丁を入れて開いて使うと、ただのチキンカツではなく、ハートのカツに変身します。

お料理は、いつも気持ちを込めて作ると、同じ食材でも全く食卓の風景を変えることができます。



鶏むね肉を開くとハートになる、ハートウォーミングコロッケ

●これは、ちょっとしたダジャレから生まれたフライです。

人気あるカキ（牡蠣）フライからヒントを得て、同じように柿を揚げて牡蠣フライに添えてみたもので、これがなかなかの評判。

牡蠣フライにはレモンを絞りかけて、ウスターソースを付けたりしますが、同じようにして食べると柿の甘味が広がって、これが意外なおいしさ。固すぎない柿を使った方がベストです。



と

てもいける牡蠣フライと柿フライ

●そして、世界には面白いフライ料理があります。

これは意外なもので、セロリを揚げて、ミートソースをかけて食べるイタリアの郷土料理。プラート風ミートソースかけ。プラートというところでは普通に食べられています。

セロリを揚げるという発想はないと思いますが、これがシャキシャキとして、ミートソースがフライに絡まり実においしいので、わが家でもよく登場します。

こうやって、フライの概念を少し発展させて、食材を生かしてみると、また新しい食事のシーンが生まれ、食事が楽しくなります。



プラート風フライ

文 吉原ひろこ（ 学校給食研究家・料理研究家 ）