

【吉原的料理世界】 食材使いは多様な色の発想で、自然の着色料で楽しむ料理を

料理が彩り豊かなことは、食卓の風景を明るくします。そして、それが食欲増進につながって、美味しいだけでなく気持ちにも良い影響をもたらします。

ただ、色を付けるときに大事にしたいことは、化学合成の着色料ではなく、食べることができるいろいろな野菜の天然色素を上手に使うことです。

あまりにも色のきつい人工の着色料のもので彩られた食べ物を、人間はどこかで見分ける本能が備わっていて、食べるときに抵抗感を持ちます。

ですから、自然の野菜などの色を使って、料理にいろいろな工夫をしてみると、料理は一層楽しくなります。自然の色、ことに野菜や果物は発色も自然で、体にも良いものです。

数回にわたってご紹介してきた野菜の色のうち、ビーツの色を使った料理の最終回です。

ビーツは赤系に色付けたいときには重宝します。最近はずでに茹でたものをパッケージして売ってありますので、一年中手軽に使うことができるのも嬉しいことです。



ビーツ

さて、中国からやってきて、日本でも超人気もののギョーザもちょっと色を付けると見た目が変わって、おめでたいような可愛らしいような雰囲気になります。

日本では、なぜか焼き餃子の方は人気があって一般的、本当に子どもから大人まで誰もが大好きな料理です。ビーツの汁は熱で色が変わったり褪せたりしませんので、その餃子も、このように小麦粉をこねる段階からビーツの汁を加えて、頃合いに色付けしてみると楽しめます。

さらに、色付けしたものと、そのままのものをこのように並べると、日本では紅白はとてもおめでたいものとされているので、ギョーザでお誕生日パーティーをして、何かのお祝いに作ってあげると、心が伝わり喜ばれます。中国ではいかがでしょうか？もちろん茹でギョーザにも作ることができます。



ギョーザの皮に練り込む



祝いの紅白ギョーザ

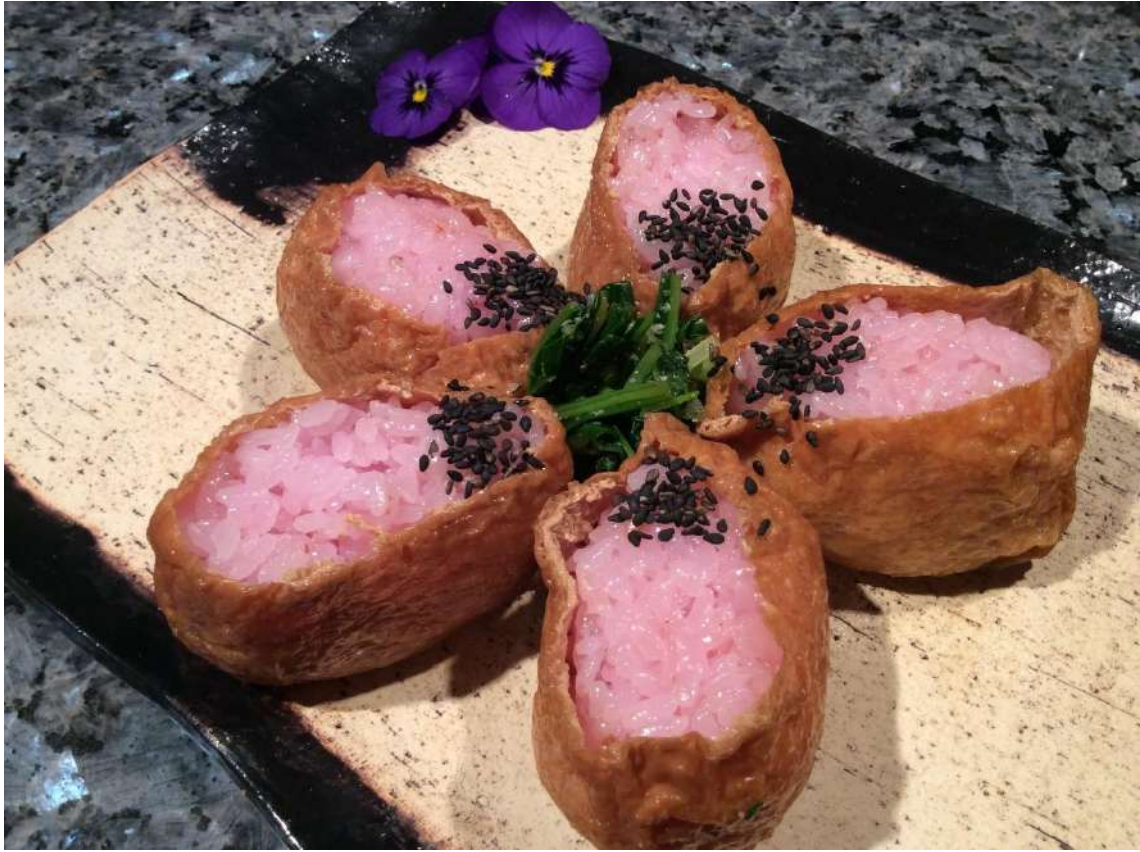
あるいはまた、お寿司にもこのように、寿司酢に合わせて寿司飯を作り、華やぎのある花寿司にしたり、稲荷寿司にしたりして、花弁のようにあしらっても美しいものです。



お花寿司

稲荷寿司の時には、お花の色を見せるために、この写真では寿司飯の方を上に向けてありますが、実は従来通りに油揚げの皮の方を上にして並べておくと、食卓にサプライズを演出することができます。

いつもは寿司飯に色などは付いていないわけですから、手に取って食べようと思ったときに、「あれっ！お稲荷さん、ピンクだ！」って、必ず誰かが言います。



花稲荷

さて、ビーツの汁の活用ですが、料理によって多く使う方がいい場合と、ほんの数滴使ってほのぼのと仕上げる方がいい場合があり、使う量によってグラデーションを付けるのもいいと思います。

お正月に作る日本料理の代表のおせち料理に加える淡雪かんですが、そのときには、このようにほんのりピンクに仕上げ、また明るい日差しの庭で食べるリゾートには、少し濃いぐらいの色に仕上げるようにすると、お料理が時に合わせた表情を出します。



寒天



リゾット

では、次回は、食材そのものの色をふんだんに生かした料理の数々をご紹介します。

撰稿·图片 [吉原 hiroko](#) (学校供餐研究家·料理研究家)

编辑翻译 JST 客观日本编辑部