

【吉原的料理世界】 食材の味と色でメンタルトレーニング

私たちが食事をするとき、食卓につく前に飛んでくる料理のいいにおいや、料理する音に食欲をそそられ、次には食卓についてから、出てくる料理の色、形を目にしながら食べます。

食事は、嗅覚、聴覚などが働いて始まり、目の前の料理のあり様を視覚で感じて、それから料理を口に入れて味覚でそのおいしさを味わう、また噛み応えや歯触りというたくさん触覚でさらに美味しさを感じていくという、五感を動かす大きな喜びでもあるのです。

それに加えて、さらに歯でよく噛むという作業、舌で食べ物を奥に送り、味を記憶しながら、そしてそこに一緒に食べる相手がいれば、共有する感覚も楽しめます。

更に言うと、飲み込むときの喉越しの良さ、舌の上で転がす食感、そういう複雑な感覚までも一度に動員して食事をしているわけです。それも、一日に3回も！

ですから、それがバリエーション豊かに展開していけば、脳がとても刺激されます。

お皿の上の料理を見たときに、美しいなあとか衝撃的だなあとか、落ち着く色だなあとか、感情にまで影響を与えるものです。

こう考えると、食事はただ空腹を満たすだけではなく、やはり多くの影響を脳にも与え、心に与える大事な要素であるということが言えます。

小さな努力をしてでも、この時間を大切に過ごすことはとても大事です。

さて、今回は食材本来の色を生かしながら変化を楽しむ料理をご紹介します。

冬に向かうと、廉価になり美味しさも増して手に入り易くなる芋類。芋類は甘味という要素が嬉しいもの。

その中でも、紫芋を使って料理に彩りを添えると素敵です。

蒸したり、焼いたりして、中身をたくさんの形に変えることができますし、紫芋はことに美しい紫色で目を楽しませてくれます。

加熱した紫芋は、フードカッターでなめらかにしたら、少しの塩とオリーブオイルを混ぜて料理すると前菜にもなります。トマトの甘酸っぱさをちょっとのせると、アクセントにもなって、美味しいものです。



前菜に

そして、ポタージュ風にコクのあるものに仕立てたいときには、コンソメスープなどで少しのばしてみます。ここではソーセージをのせるために濃度をつけていますが、もっと緩めに伸ばして、サラリと仕上げると紫色の魅力的スープになります。



メインに

さらに、生クリームと砂糖を加えたりすると、少し白みを帯びたやさしい色になり、美味しいデザートにもなります。
(写真③挿入)



デザートに

紫という色は、かなりインパクトがあって、その他に、紫の蕪や大根、金時草、紫キャベツ、紫の水菜などの葉物を使っても、バリエーションをいっそう増やすことができます。

例えば、紫キャベツを刻んでちょっと茹でると一層色に深みが出て、美しいコントラストで他の食材を生かすことができます。 (写真④挿入)



紫キャベツとアスパラガス

その際、茹でた汁はとても美しく、捨てることなく使うと、更に料理の世界が広がります。私は茹で汁に薄い塩味をつけてからゼラチンを加えてゼリーにし、白いお皿に張って固め、その上にいろいろなものをのせて、サラダにします。 (写真⑤-1、⑤-2挿入)



紫キャベツ汁でゼリー



サラダに

しかも、この紫色はアントシアニンという成分で、酸を加えるとピンクに変身しますので、レモンやビネガーを入れたドレッシングをかけると、目の前で紫色がピンクに変身して、食べる人をサプライズでもてなすことができます。 (写真⑤-3挿入)



色がピンクに

紫色マジック、食事を通したメンタルトレーニング、あなたにもすぐできます。

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