

【吉原的料理世界】食材を生かして心を伝える
～食材の持つ特徴をとらえて生かす料理～

家族や友達と集まるとき、お茶だけでもいいかもしれませんが、食事を囲むととても場が和むものです。

近頃は、面倒だからと外食で済ます家庭も多くなったようですが、やはり家庭の心尽くしの料理が出るのは素晴らしく、外食とは違った良さを感じます。

人間の基本的な暮らしには衣食住の充足が必須ですが、その中でも、食の占める割合はとて大きいものです。

ですからこそ、ただ作って食べるという以上に、その中に気持ちを込めたり、メッセージを託したりすることは意味合いも大きく、また楽しいものです。

さて今回は、心を伝えるメッセージを、さりげなくお料理の中に入れるテクニックのあれこれをご紹介します。

まず、最初はこれ！ハートカツです。

日本では、試合や受験などの時、勝負に「勝つ」ようにという言担ぎで、「カツ」を作って食事に出し、食でも応援します。

「試合に勝つように」「受験に勝つ（合格する）ように」という願いを料理に込めるのです。

カツは、あの、お肉に小麦粉を付けて、卵をくぐらせて、パン粉をまぶして油で揚げる料理です。「トンカツ」や「チキンカツ」あるいは、「ハムカツ」「ミンチカツ」などありますが、昨今はダイエットブームで、カロリーが低い鶏のむね肉を使ったカツが人気です。

そこで鶏のむね肉をカツにするのですが、でも普通にそのままの形で揚げるより、こんな風にするとハート型になって、とても素敵です。

鶏のむね肉は、よく見るとハートの半分のような形をしています。

それを横から中央まで包丁を入れて開きます。そうするとちゃんとハートの形になります。

これは、あなたのことを愛してるわ、あなたのことを思っているわ、というメッセージ。それに、塩、コショウで軽く下味をつけて、衣をつけて揚げるだけです。

お誕生日の時にもいいし、これを4枚揚げて合わせると、四つ葉のクローバーにもなります。



ハートカツ

2つ目は海老。海老はおめでたい象徴として料理に使います。

日本では、家族が共に腰が曲がるまで長生きしましょうという願いを込めて、お正月のおせち料理にも必ず入れます。

その海老を、普通に並べると普通の海老ですが、こうやって盛り付けてみると、起き方ひとつでハートに！何も言わなくても心が表せます。お誕生日などにも喜ばれます。

(写真②、写真③挿入)



ハッピー海老



ハート海老

朝のヨーグルトにも、「今日もがんばってね」の優しいメッセージ。

器に入れたヨーグルトにケーキの型を入れて、そこに色のコントラストのいいブルーベリーやイチゴのジャムを入れて、型を抜くと何の手間もいらずに、ハートができます。

普通にジャムを垂らして勧めるのとは、ちょっと違う！

子どもだけではなく、大人たちもとても喜びます。



ヨーグルトハート



ヨーグルトハート

同じように、朝のトーストにもひと工夫。

山形の食パンを斜めに切ってカリッとトーストし、裏表をひっくり返して並べると、こんなハートに！





パンハート

食事という日常の繰り返しの中でも、こうやってアイデアひとつでエッセンスを加えることができます。

難しくない、お金も手間もかからない、そんな工夫で、日々が和むとどんなにいいでしょう！

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