

【吉原的料理世界】 设计料理～色彩（2）【紫マジック】

料理を作って家族や友達と食卓を囲むというのは、食べ物でおなかを満たす他に、たくさんの喜びを提供することでもあります。

その中には、「味のワクワク」はもちろん必要ですが、もう一つ「色のワクワク」も、欠かせないものです。

そして同じ料理でも、彩りのインパクトがその中にあると、人々の気持ちはそれを見ただけで、より一層ワクワクするものです。

その「色のワクワク」の中でも、大きな秘訣をご紹介します。

それは、「紫マジック」です。

いろいろな料理の中に、紫色が入るだけで、料理はそれまでと違った表情を見せ、他のものとのコントラストが人をハッとさせます。

皆さんもこれまで作ってきた料理の中に、紫色をバランス良く取り入れてみると、びっくりするほど料理の見た目が変わります。



写真①グリーンピースのサラダ

グリーンはそれだけでも美しい食材の色ですが、紫色を添えるだけでより画面が生き生きとしてきます。

紫色と言っても幅が広くいろいろな紫がありますので、味のバランスを考えて、取り入れてみるのが大事です。ここでは甘酸っぱさで味をシャープにするために、くすんだ紫色の種なしぶどうをアレンジしています。それに加えて、明るい紫色が入るとお皿の上が明るくなるので、エディブルフラワーのヴィオレを使っています。

最近、この食べられる花、エディブルフラワーがたくさん出回っていますのでそれをうま

く使ってみると画面が変わります。





写真②ティアン1, 2

ティアンというのはフランスのプロヴァンスの郷土料理で、地元で採れる野菜を並べて塩、コショウをし、スライスしたニンニクをちらし、そしてプロヴァンスのさまざまなハーブをのせて、オリーブオイルを振りかけてじっくりオーブンで焼く料理です。

茄子やズッキーニ、トマト、パプリカ、ピーマンなど、新鮮な野菜を使うので、オーブンでローストしただけで、野菜のおいしい味がそのまま引き出されて感動ものです。

あれこれ細々と手を入れ過ぎないからこそ味わえる美味しい簡単な家庭料理ですが、作る時に大切にしたいのは並べ方の色使い。それだけを考えれば、誰にでもプロヴァンス気分が味わえます。



写真③コロッケ

ジャガイモコロッケというと普通のジャガイモを使いますが、最近はいろいろな色のジャガイモが出回っていて楽しいので、紫芋（ジャガイモもサツマイモもあります）を使って作ると、食卓にサプライズがあります。コロッケは衣を付けて揚げるので、出されたときの見た目は同じ。でもひと口食べたとき、あるいは切ってみたときに、そのサプライズが見えるので、お皿には普通に盛り付けて、食べた人が必ず何か言うはずです。



④ポイントの一つ

これは、いろいろな色の野菜を茹でて、ローストビーフに添えたものですが、間に置いた紫芋がとてもいい役目をしています。この紫色がなければ・・・、と考えてこの料理を見てみ

てください。他の色はあるかもしれませんが、料理が平板になってしまいます。ポイントの一つ置いた紫色は、この中で大きな役割を果たしていて、料理をセンス良く見せるのに一役かっているというわけです。



写真⑤酢豚

中国のからやってきた酢豚は、日本でもとても好まれている料理です。豚肉はもちろんのこと、いろいろな野菜、定番は玉ねぎ、にんじん、ピーマンが入って、栄養バランスも抜群。甘酸っぱさに食欲をそそられます。

そこに、玉ねぎの代わりにこうやって紫タマネギを使うだけで、酢豚もいっそうオシャレに。

こうして、味は同じでも紫の食材を意識することで見た目に刺激を与えます。

その気で見つけると、紫色の食材は結構あるものです。

明日からあなたもちょっと紫色の食材に目をやって、どうぞ料理に「紫マジック」を！

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