

## 【吉原的料理世界】料理をデザインする～食をめぐる遊び心

地球上の生物は、すべてから本能の働きで、何らかの形で食べ物を体内に入れ、そこから栄養やエネルギーを取り込んで生きています。食べるという作業は、そのために不可欠なものです。

人間も同じですが、人間だけが違うところは、食べるものを調理し、加工し、そしておいしそうに盛り付けて食べるという能力を持っていることです。

これまで、いろいろな料理法や盛り付け、その際の形や色への配慮、そして器のことなど、毎日の食を楽しむためのテクニックをお伝えしてきましたが、その根底にあるのは、人間の脳を持つ素晴らしい「食への遊び心」という能力です。

その「遊び心」は、誰もが持っていて、それぞれの持つ感性で発揮させることができます。それを、フルに生かしながら食生活を進めていくことで、暮らしをより一層ハッピーに紡いでいくことができます。

今回は、「食の遊び心」のいくつかの例を、ご紹介します。



### ①お皿を集団にする

ホットケーキを焼いて出すだけですが、それらのお皿を、全部寄せて集団にし、色のコントラストを考えて、チョコレートシロップでお皿をつなぎました。

こうすると、たいていの人が「オーッ！」と歓声を上げます。

どのお皿を取るかは、食べる人の遊び心次第！

きっと、ただのホットケーキが、食べる人の印象に残る逸品になることでしょう。



②場外に飛び出したおはぎ

昔から、日本では春夏のお彼岸のときにはおはぎ（ぼたもち）を作ります。もち米を炊いてそれを少しつぶして丸め、甘く煮た小豆であんこで包みます。

春に作るものは、牡丹の季節なので「ぼたもち」と言い、秋に作ると、萩の季節なので「おはぎ」と言い、季節の花から取った美しい呼び方をします。

最近、あまり手作りする人も少なくなりましたが、みんな食べるのは大好き。それを出すときには、重箱に入れて、南天の葉や萩の花を添えたりして風流に楽しめますが、時にはこうやって下に柿の葉を敷いて場外に飛び出させると、サプライズ満点。

直線状に並べるだけでなく、線が蛇行したり、ジグザグにするのも面白いものです。おはぎを食べたことがきっと心に残るものになると思います。

おはぎでなくても、いろいろなものを器の外に飛び出させてみるという遊び心も、新しい発見を生みます。



③親子にしたり、立体にしたり

私がほんとうに大好きな、中国からやってきた春巻き、中に入るもので味のバリエーションを広げることができます。でも、これが中華料理屋さんで出されるときには、たいてい何

の変哲もなく出されます。

せっかくなので、中に入るものによって盛り付け方を工夫すると、見た目にもオシャレです。

③は、春巻きの皮の全体を使ったものと4等分したものを使って巻いて、それを重ねてひねって串を刺した親子春巻きです。

大きい方は、中身に豚肉薄切りをそのまま、そして小さい方は粗みじん切りにした豚肉を使っています。食べるときの食感が違うので、見た目と味の遊び心を味わう趣向です。



④井桁に組んでお花を添える

④は、揚げた春巻きを井桁に組んでいます。こうすると普通に重ねるより春巻きの接触面が少なく真ん中に空洞ができるので、パリッと感が持続します。

それだけではなく、空洞にハーブや食用花を刺すと、ふーっと香る清涼感が食卓に広がります。



#### ⑤器使いの遊び心

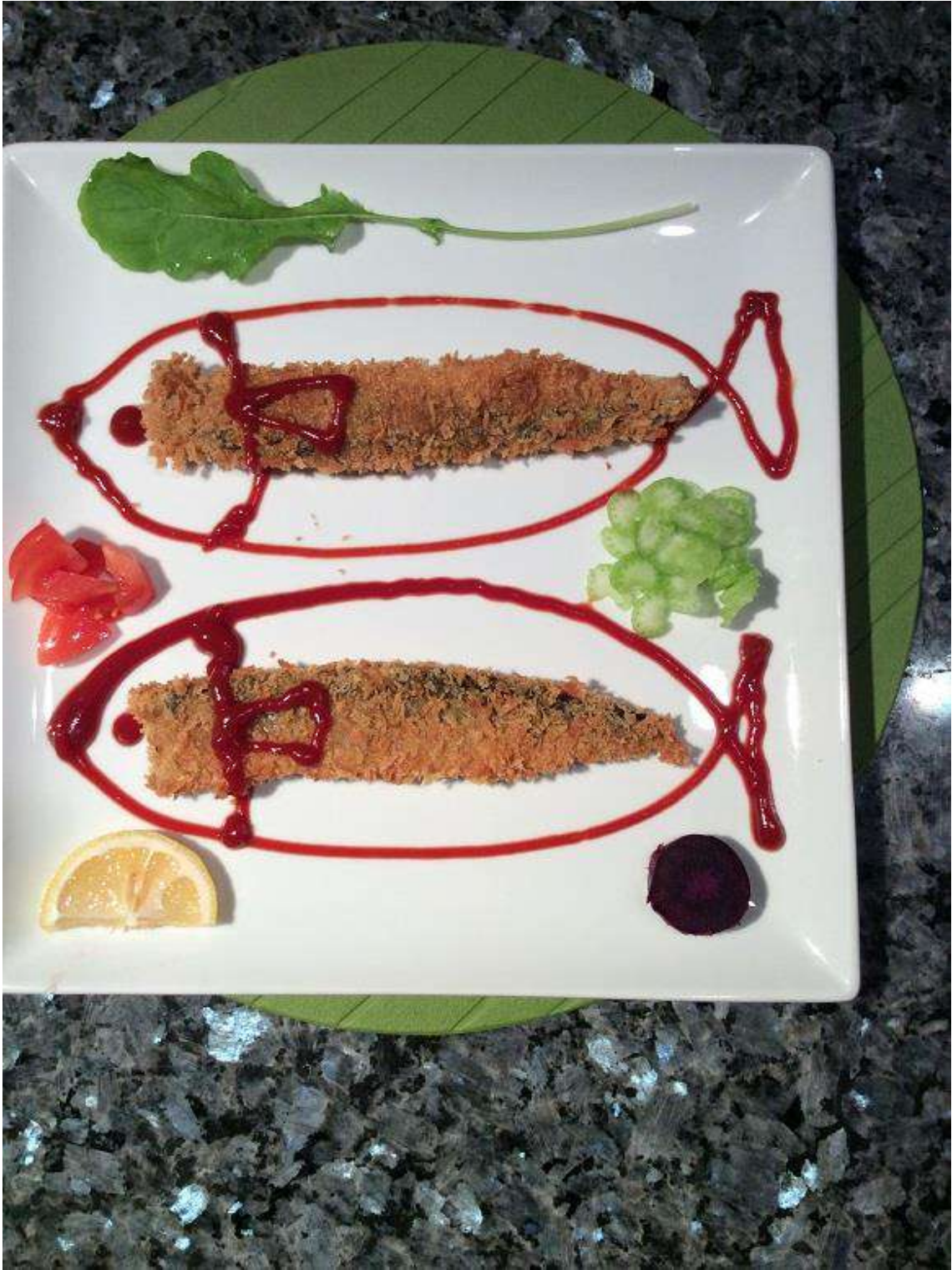
家庭では通常同じ器を毎日使って食事をする人が多いようですが、器を買うときに、何かアクセントになるものを一つ選んでみると、食卓で遊べて重宝です。

これはアルファベットのオブジェとして雑貨屋に売ってあった中から、D と I と P の文字を選んで買ったものです。3種類のディップを入れたり、薬味を入れたりして、自在に遊ぶことができますので、日常の食卓に変化をもたらすことができます。





⑥ケチャップソースで遊ぶオムライス



⑦ケチャップソースで遊ぶ秋刀魚フライ

ケチャップソースを普通にかけるのもいいのですが、遊び心という技を使うと、食べる人を笑顔にすることができます。

笑顔のある食卓は、心なごみ、一日の疲れを癒してくれるものです。

皆様も、「食の遊び心」を、どうぞハッピーな食卓作りに役立ててください。

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