

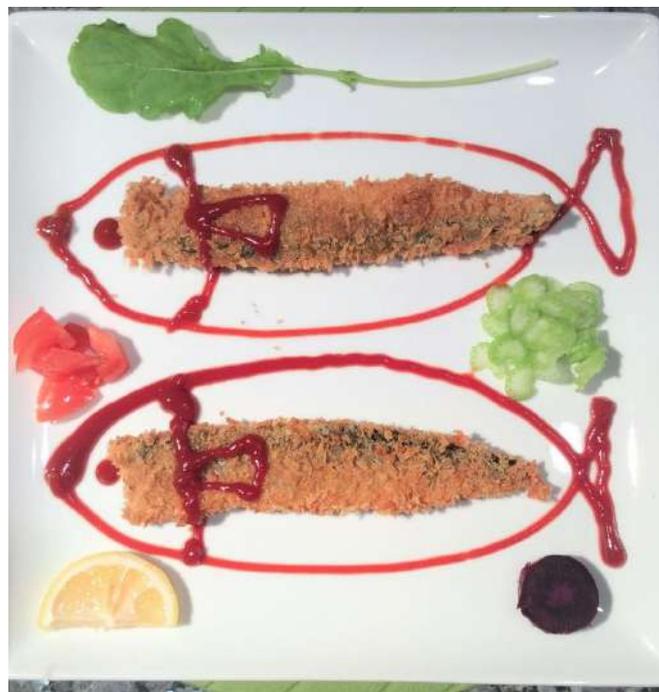
吉原ひろこの料理の世界：大ぶりの四角い皿の愉しみ③

食べ物は、白い画面に料理で絵を描く気持ちで盛り付けると食べる側にもメッセージを伝え、食事を楽しい気分にするができることを前回書きましたが、その料理も自在に考えてみたいものです。

今回は少し具象的な世界をご紹介したいと思います。これは、子どもたちにもとても喜ばれますし、苦手な食べ物を克服することにも役に立ちます。

日本でよく食べる秋刀魚、普段は塩焼きや照焼きで食べることがおいしいのですが、3枚におろしてフライにして盛り付けるとまた違った味が楽しめます。フライは、小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げるので細身の秋刀魚にボリューム感が出せます。

ここではケチャップで楽しいアレンジをして、ケチャップソースをつけて食べるように料理しています。このケチャップソースには少しチリパウダー（クミン、オレガノ、レッドペッパー少々を混ぜたスパイス）を忍ばせていますので、魚の臭みを消すことにも役立ちます。ソースを作ったら、先のとがったソース入れに入れて押し出すと魚がうまく描けます。



ソースの描き方で演出

大人の場合はこれをウスターソースやトンカツソースで描くのもいいですし、わたしはたまにはマスタードを使ったりもします。

1人に1尾ずつ、お魚を描いたソースの間に野菜をちりばめると、美しいだけでなく栄養バランスも考えたひと皿になります。秋刀魚は細い魚ですのでソースはちょっと太っちょに。



野菜も間にのせると栄養バランスもいい

これは、白身の魚の揚げ物です。白身の魚は淡白な味のものが多く、①のようなフライにするより、小麦粉を卵と水でさらりと溶いたものをくぐらせて揚げる方がむしろ魚の味が引き出されます。

これも、そのまま盛り付けるのではそっけないので、白いお皿にこうやってソースを置いて食べてみましょう。このケチャップソースはパイナップルジュースを混ぜて、甘酸っぱくしたものです。揚げ物に甘酸っぱさは良く似合いますので食が進みます。



白身魚の揚げ物

これは、「籠の鳥」という題のオムレツです。「籠の鳥」という言葉は、家庭や組織に縛られて身動きが取れない状態のことを言いますが、これは網を取ると自由になる鳥です。中に、挽き肉と玉ねぎを炒めて塩とコショウで軽く味を付けたものを入れて、溶いた卵で半円に仕上げたものですが、こうやってストーリーをテーブルに演出することで食事中的会話も弾みます。



ストーリーを作る～籠の鳥オムレツ

大き目の白い四角いお皿はこうやって無理なくつなげることもできます。

そしてその分だけ世界が広がります。お刺身の盛り付けも、このように魚の故郷の海の中を再現してみるのも面白いものです。

これはタコとホタルイカを盛り付けたものですが、お刺身によっていろいろなアレンジをしてみると、まさにお皿の上に、世界につながる広くて深い海に思いを馳せることができます。



2枚つなげて海の中のストーリーを

文・写真 吉原ひろこ（学校給食研究家・料理研究家）

翻訳編集 JST 客観日本編集部