

### 【吉原的料理世界】 设计料理～色彩（3） ビーツの色で料理を染める

これまで、食材そのものの色を組み合わせで美味しい料理の世界を作るという例をお伝えしてきましたが、今回はビーツという食材はもちろんのこと、それ自身が持つ魅力的な色を使って他の食材を楽しく演出するという方法をご紹介します。

さて、前にも一度ビーツを使ってギョーザの皮に練り込んで作ったおめでたい紅白のギョーザのことを書きました。そして、その折りにビーツの湯がき方のレシピも記しましたが、一度そこまでやっておくと、根の部分、煮た汁、どちらも冷凍が可能なので重宝です。

それぞれ小分けにして冷凍しておくと、後で使う度に取り出して、あっという間に解凍でき、すぐ使えるので便利です。

それらを使った、吉原ひろこの料理の世界です。



煮たビーツ

それらを解凍したのがこれ、このように、赤ビーツはとてもビビッドで、美しい鮮紅色です。

しかも天然の染料ですから安心ですので、これらで食材を染めると、料理の世界が大きく広がります。



ビーツのサラダ

これは、茹でたビーツを同系色のトマトと合わせてサラダにしたものです。ビーツの甘味とトマトの酸味が調和して、味の妙が楽しめ、元気の出る色のサラダです。オリーブオイル、塩、胡椒、レモンを少し絞った汁で食べると美味しいです。



ビーツのドレッシング

茹でて冷ましたビーツでおいしいドレッシングが作れます。できたドレッシングは、とても美しい色で、グリーンだけのサラダにかけると別世界、茹でたジャガイモにかけると、赤く

染まったゴージャスなポテトサラダに変身します。

私のビーツドレッシングのレシピをご紹介しますので、是非作ってみてください。

とても簡単です。わたしは、焼いたお肉に添わせたりすることもあります。

\*簡単でおいしくて、美しいビーツドレッシングを是非作ってみてください。

### ビーツドレッシング

#### <材料>

ビーツ（100g） 玉ねぎ（40g） 酢（100cc） オイル（180cc）、塩（小さじ1強）  
コショウ（好みで適宜）

#### <作り方>

ビーツをフードカッターに入れ粉碎し、そこへまずお酢を加えて攪拌し、他の調味料やオイルを入れて粉碎攪拌します。冷蔵庫保存で3週間持ちます。



ビーツで染める

さて、湯がいた汁を使うとこういう楽しみもあります。例えば茹で卵を浸しておくと、表面

がピンクに。この時にはそのまま使うと濃い色になりますから、水で薄めて濃さを加減して使うと色の調整ができます。

そのままヨーグルトに数滴落として混ぜると、ピンクのヨーグルトに。また普通に作ったタマネギのドレッシングにも汁を少し混ぜてピンクドレッシングになります。



ゆで卵のサラダ

ビーツで染めた茹で卵は、切ってサラダにすると、外側のピンクが中心の黄色とコラボして可愛らしく、黄色のマangoや黄桃と合わせたサラダが一段と華やかになります。

そしてビーツのピンクの色は、普通の食紅の赤色とは違った優しさです。



ビーツで染めるマカロニサラダ

マカロニを茹でた後に、ビーツの汁をかけてピンクに染めてから、他の具材やマヨネーズと合わせるとファンシーなマカロニサラダができます。

ビーツの色は、再加熱を長くすると抜けて、褪せてしまいます。ですから、茹でた後ビーツの汁を好きな程度に薄めてかけ、染みこませるのがコツです。その時に、少しお酢を加えると色の定着が一層良くなります。





ビーツを練り込んだパン

パン屋さんに頼んで、ビーツを練り込んで作ってもらったパンのサンドイッチです。

中に入れる具の色とのコントラストが美的に冴えて、見た目にも嬉しいパンになりました。最近、食パンを簡単に自家製するベーキングマシーンが大流行り、水分を入れてこねるときにビーツの汁も加えると、簡単にピンクの食パンもできます。

このパンには、より色を強く出すために、ビーツ本体もおろして入れています。

色の濃淡は、皆さんのお好み次第。

毎日の食卓には、同じものを同じように供していくのもいいけれど、時にはこういう嬉しい色のサプライズがあると、食べる人も作った人も嬉しいものです。