

精進(野菜)料理は、究極の健康料理だった

今回は、野菜だけでなくフルーツも盛り込んだ彩り豊かな精進料理を紹介する。おたんやや先祖の命日、法事などで『前菜』的に作られているという今回の料理は、その見た目と斬新な素材使いに、大人はもとより子供も楽しめる逸品なのである。



山崎和栄さん

「お客様に出す精進料理はおもてなし料理。味はもとより、見た目にも気を遣います。試行錯誤を繰り返しながら、いろいろなアレンジをほどこしていくのは、とても楽しいですよ」



里芋のだんご三兄弟

【材料】

里芋300g、紅葉形の生数6枚、きぬさや12枚、柚子味噌、抹茶味噌、ケチャップ味噌

【作り方】

▲里芋はダシにみりん・塩少々を入れて煮る。
市販の柚子味噌40gはダシ汁大1、みりん、酒各大1/2、また抹茶味噌(抹茶小1と白味噌大2)とケチャップ味噌(ケチャップ大2と白味噌大2)には、ダシ汁、みりん、酒、砂糖各大1を混ぜ合わせたものをそれぞれ煮て、3種類の味噌を作り、里芋にかける。



揚げナスの梅トロロかけ

【材料】ナス5本、梅干し6個、トロロ1c、焼ミョウバン、柚子各少々

【作り方】

▲皮をむき、2cm角に切ったナスは焼ミョウバンを入れた水に浸けてアク止めをしておく。

BAN†◀ %R "◦ A~ ~
EA†◀◊ B
CB A Eæ 1 A A| A>w†i; >X <
" ~ ~g ∅ B DL70 x 8~Tb~
g %ix C 'fl A E %Mq V
U • B



変わり白和え

【材料】

木綿豆腐1丁、ジャガイモ2個、ニンジン1/2本、リンゴ1/3個、キウイ1個、パイナップル缶詰2枚、白ゴマ大5、砂糖大4、塩小1醤油、調味料各少々)

【作り方】

A2 '3 "¥~&/ `、 <" "† ◊
野菜は1cm角に切り、薄味のダシで煮る。
フルーツはイチヨウ切りにし、>E...E
~A †、>E<" "∅ B



今回の精進料理は、西鹿田町にお住まいの山崎和栄さんにご用意いただいた。最近では法事や葬式などでは仕出し弁当を頼むことが多くなったため、メインの食事というよりも、いわば『前菜』的な料理を作ることが多くなったそうだ。

今回作っていただいた3品の、その色の鮮やかなこと！赤や黄、緑と、なんともカラフルな料理が並ぶ。「お客様をもてなす料理は見た目も大事ですよ。盛り方も工夫して、より食欲をそそるようなものを作るようにしています」という山崎さんは、食事に出掛けると、出された料理の盛り付け方や使われている素材を見たり、時には店の人の間に

いたりして、勉強しているそうだ。また、色々な食材の組み合わせを試しながら作る料理はまさに創作料理。今回の『里芋だんご三兄弟』にしても、まず里芋の丸さに着目したことから始まる。ただ一色の味噌だけでは楽しくない。それなら今流行のだんご三兄弟があるではないか。だんごに見立てた里芋を三兄弟(3つ)皿に盛り付け、それぞれにアレンジした味噌ダレをかけることで、子供にも喜ばれる楽しい一品になるのだ。『揚げナスの梅トロロ和え』は、焼ミョウバン(粉末状・薬局で買える)を使うことでアク止めをしてナスの色をきれいにし、トロロにも梅肉を加えることで

ピンク色のかわいい梅トロロになる。トロロが揚げナスの油を吸収し、また梅の酸味も加わって、さっぱりとした一品である。『変わり白和え』にしてもニンジン、ジャガイモとともに混ぜ込まれているのは、なんとパイナップルやキウイやリンゴ。なめらかな豆腐にフルーツのシャキシャキ、プチプチした食感がおもしろい。豆腐にゴマの風味とフルーツの酸味が絶妙で、デザート感覚で食べられるのが子供に喜ばれそうだ。

彩りとかわいらしさ溢れる精進料理は大人はもとより子供にも楽しいのだ。

(取材・平谷朝美)

彩りとかわいらしさを追求した『前菜』的精進