

繊細な日本料理、華麗なフランス料理、鮮やかなイタリア料理……。色彩も豊かに盛り付けられた料理は、一目見ただけで食欲をそそるものです。視覚を通して感じる色や光沢、形などが、料理の美味しさの重要なポイントになっているからでしょう。料理は目で味わうと言います。またその色は、さまざまな情報を伝えてくれます。盛り付けと色、素材と色、器と色……。今回の食育かわら版では、色にこだわったお料理の楽しさについて考えてみました。

料理は目で味わう。

味が一段上がる盛付け。

「美味しそう」と感じさせるためには、見た目がとても大切です。美しい盛り付けで、あなたの料理の味をランクアップさせましょう。見映えよく盛り付けるコツは、赤や緑、黄色といった彩りの美しさを、料理と器の一体感で表現すること。人によつて違いはありますが、一般に赤やオレンジなどの暖色や緑、黄緑などの中間色が、食欲をそそ

る色と言われています。また、器いっぱい盛るのではなく、中央に少量置いてみるとか、器と料理の量のバランスも大切です。にぎやかな料理を盛る器は、地味な色あいのものを。反対に地味な色の料理には派手な器を使うと、全体が映えます。あれこれ考えることで、料理の楽しさも増します。

自然の色をそのままに保つ冷凍技術。自然のままに。穫れたて、作りたてを、栄養価を損なわずお客様の食卓へお届けできるのも、この優れた冷凍技術のたまものです。



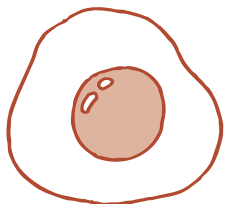
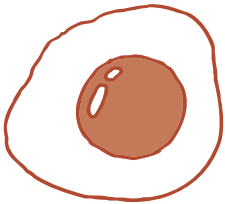
最近の話題から考える

食善食誤

20

タマゴの黄身

私たちの食卓に一番身近な食材といえばタマゴ。タンパク質、脂質、ビタミンやミネラルなどをバランスよく含む完全栄養食品として、よく知られています。タマゴといえば黄身ですが、黄身の色は濃い方が美味しそうで、栄養がたっぷり含まれているように感じませんか。でも実は、黄身の色は栄養とは無関係です。卵黄



の色素の大部分はカロチノイド系の色素で、鶏の体内では生成されません。卵黄の色は、鶏が食べる飼料のカロチノイド含有量で左右されます。ですからパプリカの粉末など赤色の色素を多く与えればオレンジ色に、お米など色素が少ないものを与えれば白っぽい卵黄になります。色のイメージによる誤解って結構あるものですね。

理の量のバランスも大切です。にぎやかな料理を盛る器は、地味な色あいのものを。反対に地味な色の料理には派手な器を使うと、全体が映えます。あれこれ考えることで、料理の楽しさも増します。



るもの、そしてエラの色が白っぽくなっているもの、赤い魚は赤く、青い魚は青くが基本です。

色は品質の判断材料。

青々として張りのある葉野菜、真っ赤に熟れた果物、色つやがいい魚……。食品の品質を確かめるのに、私たちはその色をよく目安にします。ホウレンソウの緑色は葉緑素で、実際に緑色の濃いものほどカロテンやビタミンCが多くなっています。また、トマトはヘタの部分が最初にしなびてくるのが特徴。ヘタが濃い緑色をしてピンとしたものは、光合成をしつかりして旨味が蓄えられている証拠です。魚の鮮度を簡単に見分ける方法は、まず目の色が澄んでい

健康はカラフルな食材から。

ホウレンソウやトマト、カボチャなど、カラフルな緑黄色野菜は健康に良いと言われます。緑黄色野菜と呼ばれるのは、野菜に含まれるカロテンという色素成分の量が、厚労省の基準で可食部100g当たり600μg以上のものです。カロテンは、植物が身を守るために持っている成分。日光を浴び光合成を行う一方で、日光により活性酸素が発生して細胞が傷つけられてしまいます。カロテンはその酸化を防ぐ働き、抗酸化作用を持っています。カロテンは人の体内でも強い抗酸化作用を発揮し、細胞を活性酸素から守ってくれるのです。

