

## ワンプレートごはんの 盛りつけLESSON

### Plate

プレート(皿)

ワンプレートごはんには、直径25~28cmくらいのサイズの皿がおすすめです。1人分のおかず数品と主食がバランスよく盛れます。



まずそろえたいのは、シンプルな白皿。和洋中どんな料理にも合わせやすい。



オーバル(楕円)の皿は、おかずや汁などの位置が決めやすく、盛りつけやすい。黒い皿は、料理を引き立ててくれます。



ソースなど汁気のあるものは、小さな器に入れてのせると◎。プレートの材質とそろえ、色調も合わせるとすっきりまとまります。

### Combination

組み合わせ

トレーやバスケットに、器などを組み合わせて、ワンプレート風に。盛りつけのバリエーションが広がります。



持つておくのに便利なのが、シンプルな木のトレー。和洋中どんな料理にも使えます。



プラスチック製のカラフルなトレーはポップな印象に。お手元がラクなもの◎。



ワックスペーパーを敷いて、プレート代わりに。小さなコップにおかずを入れて、並べてもかわいい。



特集

# 夏野菜たっぷり ワンプレート ごはん

食べやすく、見た目もおしゃれなのがワンプレートのよいところ。旬を迎え、おいしさがギュッと詰まった夏野菜をたっぷり使った、ひと皿でわずか主食がバランスよくとれるワンプレートごはんを紹介します。夏休みなど、休日のランチにもぴったりです。

料理 大塚佳子(料理教室)・新藤麻子(浜田教室)  
撮影 和泉 玲

## 植物性のかんてん



- かんてんの主原料は、てんぐさ、おごりなどの海藻です。
- 食物繊維が豊富に含まれます。
- 棒かんてんや糸かんてんなど、いくつかの形状があります。現在、一般の家庭では、粉状のものがよく使われます。

## 動物性のゼラチン



- ゼラチンの主原料は、動物の骨や皮に含まれるコラーゲンです。
- 板状、粉状のがあります。本来は水にふやかしてから使うものですが、現在は液に直接ふり入れる、粉状の「ふやかし不要」タイプが主流。同じ小さじ1でも、商品によってグラム数は異なります。

Q

ゼラチン、かんてんって  
どんなもの？

Q

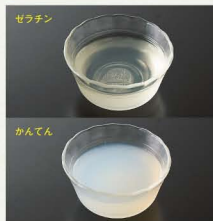
ゼラチンとかんてんの  
違いは？

## 溶けやすさと固まりやすさ



- ゼラチンは、10℃以下で固まるので、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。一度固まったものも、室温に出すとゆるくなりがちです。
- 一方、かんてんが固まるのは、40℃以下。室温で固まりますが、冷やしたほうがおいしいものは冷蔵庫に入れましょう。

## 透明感と口あたり



- ゼラチンは、仕上がりに透明感があります。かんてんは、ややにごりのある仕上がりに。
- ゼラチンは、やや粘度のある、なめらかな口あたりが特徴。かんてんは、ゼラチンに比べてやや歯ごたえがある、ほろりとした口あたりです。

なるほど  
キッチン

お料理初めてさんも  
ベテランさんも  
ボンと手を打つ  
なるほどキッチン！  
どちらも、液体を  
ふるんとした状態に固める  
ゼラチンとかんてん。  
涼やかな見た目の、  
夏にぴったりの料理が作れます。  
違いを知って  
上手に使い分けましょう。

どちらが  
好み？



## 旬の野菜の基礎知識

### きゅうり

選び方

持ったときに、  
見た目よりも  
重みがある

緑色が鮮やか

ハリがある

調理のコツ



- × へたのほうがいしばんたように曲い
- × 指で軽く押さえると、フカフカする

保存のコツ



板ずりして色鮮やかに板ずりをする、色が鮮やかになり、味がしみこみやすくなる。洗ってまな板に置き、塩（1本に対して小さじ1/2程度）をまぶして、手のひらで押さえながらこがす。手で持ってこすってもよい。さっと洗ってから使う。

立てて保存

ポリ袋に入れて、へたを上にして立てて野菜室で保存。いたみやすいので、2〜3日で食べきる。

調理のコツ



刃をすべらせるように切る

輪切りや小さく切るときなど、皮を上にして切るときは、包丁の刃をすべらせるように切ると、きれいに切れる。

冷凍保存できる

すぐに使わないときは、加熱調理用に冷凍で保存できる。ひと口大に切って小分けするか、へたをとって丸ごとラップで包み、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま加熱調理する。丸ごとは、凍ったまま水につけると、皮がむける。

保存のコツ



### トマト

× へたの近くにひび割れがある

選び方

かたくしまっている

平均して赤い

丸みがある



調理のコツ



切る向きで口当たりが変わる

やわらかく、しんなり仕上げたいときは、横にして繊維を断ち切るように切る（左）。縦にして繊維にそって切ると、シャキッと仕上がる（右）。

芯と種をとる

縦半分になり、へたにV字の切り目を入れる。芯と種を一緒に除く。

調理のコツ



### ピーマン

選び方

つやがある

ハリがあり、へたのまわりの身が盛り上がっている

鮮やかな緑色

へたの部分がみずみずしい



きゅうり

ピーマン

トマト

料理 川菜の子 前田恵子 食の専門家 監修

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

八月

の野菜で  
毎日おかず

# 旬