料理に花

▲高い栄養価秘める

▲自然の恵み一皿に

極小野菜

工夫次第で食卓に彩り

指先にのるくらい小さなラディッシュに、食べられるカーネーション――。一風変わった遊び心のある食材への注目が高まっている。目で見て楽しめるだけでなく、小さくても通常サイズに負けない濃密な味わいだったり、花でも野菜を上回る高い栄養価があったり。自然の恵みを味わう一皿を美しく表現するのに一役買っている。

若手シェフの間では、自然をそのまま生かした料理が一つのトレンドになっている。「現代人は美食にもより健康的な、ナチュラルなものを求めている」（『料理王国』編集長の民輪めぐみさん）。そこに極小サイズの野菜が5年ほど前から出回り始め、メニューに取り入れるシェフが徐々に増えているとみられる。

豊橋農業協同組合（JA豊橋、愛知県豊橋市）は2009年に、実の直径が8ミリ以前後の「マイクロラディッシュ」を発売。受注生産だが、13年の販売量は前年比約28%増と順調に取り扱いが伸びているという。

発芽野菜大手の村上農園（広島市）は今夏から、オランダの野菜専業会社とライセンス契約を結び、極小サイズのルッコラやシソなど「マイクロハーブ」の生産・販売を始める予定だ。

「（指先ほどの）マイクロトマトなどはそのままの形で使えて栄養が逃げず、生命力の表現としてもおもしろい。〝小さきものを愛（め）でる〟日本人の感性にも響くのでは」（民輪さん）

一方、家庭の食卓でじわり人気が高まっているのがエディブルフラワー（食べられる花）だ。

「目で見て楽しめて、食べても楽しい。作っていてすごくワクワクする」と話すのは、愛知県稲沢市に住む40代の手芸作家、山下葉子さん。花を使った多数のレシピを投稿サイトのクックパッドで公開している。

4～5年前にデパートの食品売り場に食用のバラやビオラが並んでいるのを見て「もともと花が大好き。食べられるなんてうれしくて」（山下さん）。今では自宅で育てた花をほぼ毎日、料理に使っているという。

この日、作ってくれたのはバラの花びらをちりばめたちらしずしなど3品。軽く湯通しするなどした花をあしらうだけで、華やかな食卓になる。

日本では古くからキクやサクラの花を食べる習慣があったが、1960年代に食用のプリムラの販売が始まったのを皮切りに栽培品種が拡大。現在、国内ではパンジーやキンギョソウなど約20種類のエディブルフラワーが生産されている。

栄養価が高いのも魅力で、例えばパンジーに含まれるビタミンCの量はホウレンソウの4倍程度、トマトと比べると約9倍の水準という。

11年には日本切花協会（東京・渋谷）がエディブルフラワーの生産法や調理法などを学ぶ講座を開講した。修了すると「ハーブ&エディブルフラワー コーディネーター」の資格が得られる。生花店などのプロだけでなく、一般女性からも人気を集め、開講から4年で修了者は全国で約3千人に及ぶという。

ミニチュア野菜は小さいサイズとしっかりした味わいを両立するのは難しく、エディブルフラワーも安全に配慮した専用の種から育てる必要があるなど、入手のハードルは低くない。ただ、単に食べるよりも楽しい〝美しい味覚〟の満足感は格別。工夫次第で食卓の彩りはさらに豊かになりそうだ。（若狭美緒）

透き通った皿の真ん中には、新玉ねぎを使った白いアイスクリームとポタージュ。ポタージュの回りに小指の先ほどのサイズのニンジンやビーツ、ホタルイカ、サクラエビなどが次々と盛りつけられていく。

東京・日本橋のフレンチレストラン「ラペ」のディナーコース（1万円）の前菜の一品だ。ニンジンは丸のままで葉っぱまで付いている。色とりどりの小さな食材がそのままの形で皿の上に並ぶ様子は、料理というより春の風景を切り取ったアート作品のようだ。

シェフの松本一平さん（40）は昨年10月に同店をオープンし、〝ミニチュア野菜〟で季節を表現した前菜を提供している。「いつも繊細で珍しいものを食べさせてもらえて楽しい」と話すのは、月に一度、同店を訪れる40代の女性。小さな野菜で彩られた一皿に「かわいい」と笑顔を見せた。国内のフレンチなどの

マイクロ野菜を料理に取り入れる仏料理店「ラペ」（東京都中央区）

レストランなどでの需要が高まっているマイクロ野菜

カーネーションと菜の花の酢味噌あえ

バラとビオラを使ったちらしずし

(C)日本経済新聞社 無断複製転載を禁じます。