



えつこの部屋
すぴんおふ

第6回 3.p.m.さんじ 横田美宝子さん



きっかけはワークショップを開催したときにオーダーしたランチボックス。とてもおしゃれで美しい色合いの料理は、驚くことにすべて自然の色そのものでした。目にもからだにもうれしい料理は、どのように作られているのでしょうか。作るよりも食べるほうが好きな編集長が、素朴な疑問の数々をインタビューしました。



おしゃれな料理は遊びから

えつこ 書籍『3.p.m.さんのおやつまみいろいろ』の中の料理は、わたしにも作れそうなシンプルなものがたくさんありました。メニューは書籍用にアレンジしていますか？

横田 すべて普段出しているものです。幼稚園生、保育園生でもできる料理です。

えつこ 冷蔵庫の残りもので作るみたいなのに憧れます。

横田 普段もそれに近いですね。試作やメニュー決めをするときなど、鎌倉野菜の直売所や、お世話になっている生産者のところへ、たとえば葉山の江戸時代から続く自然農

法の畑などに行き、ときには土から抜くこともあります。

同じにんじんでも形が違ったり、それにあわせて料理内容を変えたりします。素材を並べ触れて、じゃあ、これとこれでメニューにしようかって決めたりします。そこには「遊び心」というスパイスがかけられます。

料理のうまみの素

横田 本来料理は遊びで、素材に触れる時間を5分でも10分でも取ると、素材ととても仲良くなれる気がします。

野菜は触れると気持ちがいいし、触れているとインスピレーションが湧いて、「じゃ、こういう料理にしよう」と思えます。

えつこ すごくおしゃれで凝っていて、これはどうやって出来るのだろうと思うのですが、アイデアの素は農家の野菜に触れるところから生まれるんですね。

横田 ペットでも、バッグや洋服でも、触れる時間ってけっこうありますよね。でも、お料理の素材って案外触わられてないのでは？ 実は、そこが一番のうまみの素。

素材の色は100%自然のもの

えつこ お弁当を頼んだときにビーツを使ったごはんの色がすごく綺麗で、「えーっ？ こんな色が出るの？」と驚きました。食へるとおいしくて、しつかりビーツの味がして。



横田 夏のビーツは若干ピンクっぽくて、冬のビーツはパンチが効いた桃色です。産地やそのときの気候によって違うので、同じ色はなかなか出ません。旬のビーツはとてもパワフルな色味ですが、旬じゃないのに出回っているものは色が弱かったり、不自然に水が出て腐ることもあります。素材も色も「感じる」と旨みが増すように思います。そんな旨みこそ心へ届く栄養だということを伝えたいと思っています。

普段の食事

えつこ 普段の食事はどうされているのですか？

横田 普段もいっしょです。

この瞬間に出会えた食材や残り物を使って、ワンプレートにしますね。子供が小さかったときは、けんちん汁やポトフなどの煮込み料理を、よく作り置きしました。夏は冷やした味噌汁も。何十品とか頑張らないです。例えば、サラダや浅漬けとご飯だけとか。ちょっと胃が重たいときは炭水化物を食べないこともあります。旬の野菜や残っている素材をオイルとスパイスで Grill するだけとか。そして、葉っぱも皮も根っこも種も全部使うことが多いです。ピーマンは種や綿まで。小さい種だったらいっしょに Grill しちゃいます。姿焼きみたいにして、5分で終わっちゃおう。