

おいしく魅せるカットと盛り付け

ほんのひと手間でよりおいしく、楽しく食べられるカット術。葉や皮も立派な器や飾りに変身します。

(レシピ提供・取材協力/ジュエルフルーツクリエイター、野菜ソムリエの松岡恭子さん)

バナナの皮を器にした かわいいデザート

バナナボート

【材料】バナナ1本 イチゴ・キウイ・ミカン・ブルーベリーなど好みのフルーツ適量
ミントの葉・レモン適量

- ①バナナは変色するので、他のフルーツを先にカットしておく。
- ②バナナは枝の方からナイフを入れ、果肉に刃が当たらないようぐるりと切り目を入れる。そと片方の皮をむく。
- ③果肉を、皮を広げないよう押し出し、皮の内側と縁に変色防止にレモン汁を付ける。(写真1、2)
- ④バナナの果肉をカットし、水とレモン汁を合わせたレモン水にくぐらせる。
- ⑤バナナの皮の上(枝側)から下に向かって、フルーツの断面が上を向くように寝かせて盛り付ける。



【キウイ】

皮をむき、縦半分にかつして、薄くスライス。3枚セットで少しずつらすと扇のように。

【ミカン】

くし形にカット。皮と果肉の間にナイフを入れ、1/3を残してカット。皮に斜めの切り目を1カ所入れる。皮の先を丸めて果肉との間に挟む。



ピーラーで切るだけで お洒落なサラダに大変身

ニンジン&ダイコンのサラダ

- ①ニンジンとダイコンはピーラーで薄くカット。
- ②お皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける。



冬は鍋の具材に使っても、味がなじみやすく、食べやすいのでたっぷり野菜をとることができる。ゴボウのささがきもピーラーなら簡単。

コツを知れば アボカドがもっと手軽に

アボカドのサラダ

【基本のカット】(写真手前)

- ①縦に種に当たるまでナイフを入れ、そのまわりをぐるりと1回切り込みを入れる。
- ②ねじりながら2つに割る。(写真1)
- ③片方に残った種にナイフの根元を刺し、軽くねじって種を取り出す。(写真2)
- ④まな板に皮を上にして置き、半分にカット。
- ⑤④に斜めにナイフを入れ、くし形にカット。ゆっくり皮を手でむく。(写真3)
- ⑥レモンを添えて盛り付ける。



パーティーにぴったりのカット 葉っぱはなんとツリーに変身!

パインナップ&ツリー

【材料】パインナップ1個
イチゴ・ブルーベリー・ミントの葉適量

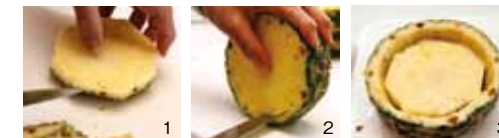
【パインツリー】

- ①パインナップを片手でしっかり持ち、もう片方で葉を持ってひねって外す。
- ②外した葉に付いている芯をカットし、逆さにする。
- ③パインナップを星形にぬいたものを、つまようじに刺してトップに飾る。
- ④こんべいどうなどをチョコペンを使って葉に付ける。



【パインナップ】

- ①パインナップの端(おしり部分)を切り落とす。
- ②①の切り落とした部分のまわりを少しカットする。(写真1)
- ③7cmくらいの輪切りを1つカットし、中身をきれいにくりぬく。(写真2)
- ④②を③にはめ込み、器を完成させる。(写真3)
- ⑤パインナップを芯をよけて食べやすい形にカット。イチゴなどのフルーツもカットし、盛り付ける。葉先を整えたパインナップの葉3枚を一緒に飾ってもきれい。



【イチゴ】

ヘタを取り、縦2つにカット。さらにヘタ側の中心からナイフを立てて、ハートの丸みが出るようにカットする。



柿1個でも、 盛り付けでこんなに華やか

柿のお日様

【材料】柿1個 ブルーベリー6粒 ミントの葉適量

- ①柿のヘタをまっすぐに切り落とす。(写真1)
- ②6等分し、カットした柿の皮のところがた方からナイフを滑らせるように入れて、皮と果肉を分ける。(写真2)
- ③お皿の中心に、元の形に果肉を合わせ、そのまわりに皮を並べる。
- ④皮の上にブルーベリーをのせ、果肉の中心にミントを飾る。

