

ドレッシングの魅力再発見の旅

食文化専攻28期

ドレッシング・テイスターズ

宮原 景子、横山 修二、平松 益男
柴田 玉美、黒坂ひとみ、高本 陽子

これまでグループ学習のテーマは、伝統的な素材や料理が多いようです。「何か新しいものを」と話し合い、思いついたのが、ドレッシングでした。

毎日のようにサラダに使い、種類も実に多種多様です。でも、改めて「ドレッシングって何？」と問われると案外、答えにくい。これでレポートができるのかと不安でしたが、定義や歴史、レシピなどを調べてみました。サラダ専門道を食べ歩き、ドレッシングづくりの現場にも足を運びました。

ヨーロッパでは、ギリシャ・ローマ時代から2千年を超す歴史があること、日本では戦後初めて国産のドレッシングができ、昭和60年代以降、急速に普及し、食卓に欠かせないものになったことを知りました。

「油と酢」、これがドレッシングの必須の素材です。あとは塩、マスタード、香辛料など何を使ってもいいのです。淡路の玉ねぎドレッシングが有名ですが、果物でもおいしくできます。レシピは、あつてなきがごとし、とのプロの言葉に背中を押され、4回の試作を重ねました。

目標は「私たち高齢者の口に合うレシピの提案」でした。油や酢の知識を専門家やメーカーから学び、いろんな油と酢を組み合わせ、16種類のドレッシングをつくりました。細かくちぎったレタスで、テイスティングを何度も何度も繰り返し、感想を出し合ったのは楽しい思い出です。サラダにかけるだけでなく、料理の調味料に活用してもおいしい、というのも新たな発見でした。

私たちのお勧めは、ごまドレッシング、ぶどうのドレッシングです。かんきつ類を酢の代わりに使うのもOKです。レポートでは最後に、「家庭でつくろうドレッシング」「料理に試そうドレッシング」として、レシピや作り方の工夫を紹介しました。炊き込みご飯など案外いける料理や、根菜を使ったサラダの工夫なども盛り込んでいます。

ぜひ一度、私たちのレポートを参考にして、自分の味、家庭の味に挑戦していただければ、と思っています。

