



ヨシケイキッチン!



～盛り付け方のコツ～

“三”を意識する

- ☑ 三角形を意識して食材を配置
- ☑ 器の余白は3割程度空ける
- ☑ 小鉢は「山形の三角盛り」

- ・てっぺんを奥側に意識して盛ると、前から見たときに立体的で量が多く見える
- ・お皿の縁から料理までの距離は一定（器の3割くらい）にする
- ・彩り（緑・赤・黄色）をバランス良く配置し、食材に色がない場合は器でカバーする

煮もの

（盛合せ）

- ・土台になる食材を奥に（芋や大根などの安定感がある食材）、他の食材を手前に配置していく。

例) ①豆腐を奥側に置き、土台を作る。

②手前に、彩り良く人参、ブロッコリーを置く。

③豚肉をメインに手前に盛り付ける（主役になる具材を決めると盛り付け易い）。

※青みの野菜は手前に立てかけると立体感が出る。

（土台→大きいもの（平たいものは立てかける）→形のあるもの→やわらかい葉物）

（食材を混ぜ合わせて盛る）

- ・かぼちゃ、さつまいも、大根などは大きくて安定感のあるものを選んで器の底に並べ、次に見た目の良い物を立体的に山形になるように重ねる。
- ・皮付きのかぼちゃやさつまいもは、所々で皮目を見せる。
- ・皮同士はあまり近くに置かず、離して盛ると彩りが良い。

（煮魚）

- ・薄切りの生姜などは右下手前盛ると良い。



焼きもの

（魚）

- ・付け合せの大根おろしなどは右下手前に盛る。

（肉）

- ・葉物の付け合せは左奥（奥）に盛る。
- ・葉物（レタス類）を下にひくときは隙間がないようにする。



炒めもの

- ・平皿に盛るとのっぺりとしやすい炒め物は、カサの多い食材（葉物、もやし、玉葱）を土台にして色味の野菜、肉やたんぱく源を野菜の間に入れ込む感じで盛ると彩りも良く、立体感やボリューム感がでる。



あえもの・サラダ

- ・葉物野菜は葉の間に隙間をつくり、ふんわり、こんもり山形に盛る。
→上に乗せる食材の重みで沈まないよう、固めの葉を下にしく。
- ・マヨネーズは、直前にあえることで葉野菜がシャキッとしたまま食べられる。
※時間がたつとマヨネーズの色も変わってきてしまうので、なるべく直前に混ぜ合わせる。