

ハレハレ通信 立夏号

皆さま GW はいかがお過ごしでしたでしょうか？ようやく天候も安定し絶好の行楽日和でしたね。暦では立夏、夏のへの扉が開かれる時です。

ちょうど一年前、ハレルヤはスタートしました。おかげさまで、お客様、スタッフ、予想もしなかった人達の出会いに恵まれ充実の一年を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

振り返ってみると、一年前は今「つながり」を頂いている方、誰一人として出会っていなかったという当たり前の事実に驚きます。一年という時間は短いようで、想像以上に色んなことが起こるものだなと感慨深く思います。

ところで 1 年前の GW、皆さんは何を考え、何をして過ごしていましたか？ある人の言葉です。人生春夏秋冬各 3 年の 12 年をひとつのサイクルで回っているとすると、

「12 年前にもなんらかの形で今現在と似たようなことで意思決定に悩んだことがあるはずであり、そのときに意思決定したことが、今現在、どのような結果をもたらしているものなのか？

これを考えるだけで、今自分の目の前で起こっていることが、12 年後にどのような結果につながるかイメージしやすくなる。」

で、12 年前の自分とは言う、春夏秋冬という春一年目で、初めて飲食業界に飛び込んだ年でした。当時は右も左もよくわからずに、ただがむしゃらに、店の立ち上げに奔走していた事を思い出します。その時は本当にきつくて、疲れ果てて家に帰ることもできず、店のカウンターで寝て朝を迎えたことが何度もありました。

そういう意味では一年前に、ハレルヤを始めたのも 12 年のサイクルで考えると季節が一巡し、新しいことが始まる春だったのだなと合点がいきます。

皆さんも週末に時間をつくって、12 年前と 12 年後に想いを巡らしてみたいでしょうか。意外な発見や気づきがあると思いますよ。そんな時の為に、大げさでなくてもいいのでメモ程度に、自分年表を作って記録を残しておくともいいかも知れませんね。

ハレルヤは 12 年後を展望しつつ、まずは次の一年間、皆さまによりご満足の頂けるサービスを提供できるよう新しいチャレンジに取り組んで参ります、どうぞ引き続きよろしく願いいたします。

春夏秋冬理論とは⇒<http://www.seasons-net.jp/>

ハレルヤ・パーソナルシェフ・サービス
代表 松本 敏弘



●盛り付けはセンスと諦める前に・・・。

皆さんは自分の料理の盛り付けに自信はありますか？
どんなに素材を厳選し美味しくできた料理も、盛り付けがひどければ、せっかくの料理が台無しです。盛り付けはセンスだと諦める前に、次の「6つの法則」を日々の料理に取り入れてみましょう。
あなたの作った料理も見違えるはずですよ。
前編としてまずは3つの法則をお伝えします。

1、皿の中心を確認する。



中心とは皿に対角線を引いたちょうど真ん中のこと。盛り付けの中心がずれると全体のバランスが崩れるため、最終的な見栄え、収まりが悪くなります。

2、高さを出してもりつける。



多くの料理が高く盛ることによって、ボリューム感や高級感などが出せます。野菜炒めなどのように高さが出にくいときはボウルや鉢など深さのある器を使えば、崩れにくくなります。

3、飾りをおく。



白髪ネギなどの薬味をのせたり、葉物を敷いたりするだけでアクセントがつき、料理の見栄えが良くなる効果があります。

★キレイに料理を盛り付けるコツとして、是非おすすめなのはお皿に盛り付ける時、盛り箸を持たない手を料理に添えることです。またその両手を通して料理に「氣」が入ります。

残りの3つの法則は来月に後編としてお伝えします。

●今月のレシピ「ドレッシング3種」

鮮やかな新緑が日ごとに強くなる太陽に照らされて、きらきらと輝く頃。「立夏」は夏への扉を開ける日です。この季節からだは軽やかなエネルギーを求めています。瑞々しくてフレッシュな葉野菜を食べる機会が増えます。ハレルヤで人気の自家製ドレッシング3種をご紹介します。

●和風ドレッシング

【材料(カップ1分)】

- ・玉ねぎ----40g
- ・しょうが----3g

A

- ・酢----大さじ 2・1/2
- ・薄口しょうゆ----大さじ1
- ・メープルシロップ----小さじ1/2
- ・白味噌----小さじ1
- ・塩----一つまみ1/4ケ分
- ・菜種油----大さじ1・2/3

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維と直角の薄切りにし、生姜も薄切りにする。
- ②1の香味野菜をミキサーに入れ、Aの材料を加えてなめらかな液状にする。

●フレンチドレッシング

【材料(カップ1分)】

- ・玉ねぎ----70g

A

- ・酢----大さじ5
- ・胡椒----少々
- ・塩----小さじ3/4
- ・菜種油----大さじ5

【作り方】

- ②玉ねぎは繊維と直角の薄切りにし生姜も薄切りにする。

②1の玉ねぎをミキサーに入れ、Aの材料を加えてなめらかな液状にする。

●中華ドレッシング

【材料(カップ1分)】

- ・酢----大さじ4・1/2
- ・しょうゆ----大さじ6

A

- ・甜菜糖----大さじ1・1/2
- ・ごま油----大さじ2・1/2
- ・すり白ごま----大さじ1・1/2

【作り方】

- ①ボウルにAの材料を入れ、甜菜糖を溶かすようにしながらよく混ぜ合わせる。
- ②①にすりごまを加え、さらに混ぜて仕上げる。

●ハレハレ日記

最近ロケ現場によく出くわします。4月に始まったTBSドラマ「新参者」原作：東野圭吾 主演：阿部寛 舞台が人形町、水天宫界隈なので。住んでみてこの街の魅力を日々実感して、とても愛着がわいてきたタイミングだったので、このドラマにはまっています。このドラマは人を見る洞察力を磨く勉強になりそうです。

毎回主人公の発する「なぜ？」の連鎖で本質に迫ります。

「なぜ、嘘をつかなければならなかったのか」

「なぜ、その場所にいたのか」

「なぜ、その行動を取ったのか」

そして、

「なぜ、殺してしまったのか」

ちょっとした違和感をそのままにせず、腑に落ちるまで観察をし考え続ける。この姿勢は何にでも共通することですね。

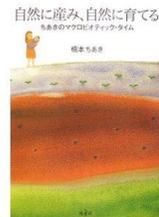
ところで、この街の魅力ひとことで表現するのは難しいのですが、あえて言えば奥行きと広がりではないでしょうか。庶民から一流まで、新しいものから江戸の歴史あるもの、人情味あふれ、俗なるものも聖なるものも懐ひろく包みこんでいる街。いくつもの表情があり飽きることがありません。そして今日もまた散歩へと出かけます。

●今月の本棚

「自然に産み、自然に育てる」 橋本ちあき著 地湧社

5人の子供を自然分娩で産み、マクロビオティックで育てた実体験に裏打ちされた、「食を使いこなす知恵」の詰まった一冊です。自分自身、出産子育ての経験はないのですが(笑)、タイトルとは関係なく触発される内容の多い本でした。そんな中で橋本ちあきさんの行動の中心軸にある考え方に共感したので紹介します。

「NON CREDO 盲信しない」本に書いてあったから、偉い人が言ったからといって鵜呑みにしない。自分のリアリテ



ィーにとってどうなのかを自分と向き合っ て考 える。そして最終的には自分の責任で判断する。その結果自分に何が起こるかをしっかりと観察することを怠ってはいけない。人ってある知識を持ってしま うと、その知識でもって物事を判断するようになるから、どうしてもジャジメンタ ルになってしまう傾向がある。中にはそれをかざして無自覚に人を傷つけてしまう人もでてきてしまう。大切なのは、優しさや思いやりの心だと思う。

自分自身、日々肝に銘じて生活していきたい信条です。

●編集後記

先日本の取材を受けました。「おうちで楽しむナチュラルフード生活 (仮)」おいしくてからだにやさしい自然派食品店・デリ・ケータリング情報満載、約 170 店の掲載予定です。お店以外のコラムも役に立ち面白い。例えば、話題の東京の朝市&マーケット、野菜のお取り寄せ人気サイト、キッチンで役立つ野菜活用術などなど。

6月発売予定です、お楽しみに。