



「とくしま食のパレット・春」展

Gouter les couleurs du printemps à Tokushima

2018 1/29 [月] - 2/24 [土]

主催: 徳島大学病院 協力: 武蔵野美術大学 基礎デザイン学科 監修: 武蔵野美術大学 基礎デザイン学科教授・板東孝明

今回は徳島の春の食材と、その料理を収めた写真作品を展示します。日頃、何気なく目にし、口にしての野菜や果物が、これほどまでにいどり豊かで美しく、様々な表情を見せることには驚かされます。自然に恵まれた徳島の食材と魅力的な料理のアートを思う存分楽しんでください。「医食同源」という言葉があるように、食は健康や病気と密接に関連します。食習慣によって、病気を引き起こすこともあれば、治療や予防に繋がることもあります。近年、食材の持つ栄養素の効能や食べ合わせの功罪の研究が進み、食を通じた健康への意識は益々高まっています。展示で提案されている料理は、いずれも無脂肪、低脂肪をめざしたヘルシーな食であり、糖尿病や高脂血症といった生活習慣病の改善も期待されます。このギャラリーで一足早い春を楽しみながら、地元の食材を、美味しく、楽しく、ヘルシーに食すヒントを持ち帰っていただき、健康的な毎日を送る一助としていただければ幸いです。

徳島大学病院長 永廣信治

Hospital
Gallery

be

ホスピタルギャラリー【ビー】
徳島大学病院 西棟1階ロビー



白のさっぱりピクルス
(カリフラワーのピクルス)

- 材料
カリフラワー / ピクルス液 (水・白ワイン・白ワインピネガー・砂糖・塩)
ローリエ / 粒こしょう
- 作り方
カリフラワーは小房に分けて下茹でする。小鍋にピクルス液の材料を入れてひと煮立ちさせる。粗熱が取れたら、カリフラワーと合わせて保存容器に入れ、ローリエと粒こしょうを加えて冷蔵庫で冷やす。お好みでエルブ・ド・プロヴァンスなどを加える。



赤の美肌サラダ
(ピーズとトマトのサラダ)

- 材料
ピーズ / トマト / パルサミコ酢
赤ワインピネガー
- 作り方
ピーズに赤ワインピネガーをかけてアルミホイルで包み、オーブンで1時間程度焼く。熱いうちに皮をむき、一口大に切って冷ます。トマトは湯剥きして一口大に切って冷ます。ピーズとトマトを合わせ、パルサミコ酢とワインピネガー、塩コショウで和える。お好みで細かく砕いたくみをふりかける。



やさしい緑のスープ
(鯛のほぐし身とキャベツのスープ)

- 材料
キャベツ / 鯛のあら / 昆布
白ワイン (または酒)
- 作り方
昆布と鯛のあらにかぶるくらいの水、白ワインを入れ、あくを取りながら弱火にかけ、だしを取る。味が出たら昆布とあらを取り出し、鯛の身をほぐして鍋に戻す。千切りにしたキャベツを加え、キャベツが柔らかくなるまで煮込む。塩コショウで味を調える。



輝くオレンジサラダ
(人参とオレンジのサラダ)

- 材料
人参 / オレンジ (季節の柑橘類)
- 作り方
人参はピーラーで薄く剥く。固い場合は軽く塩もみする。オレンジは果肉を取り出す。もうひとつ別のオレンジの果汁を搾る。人参とオレンジの果肉を合わせ、オレンジの搾り汁で和える。必要であれば塩コショウで味を調える。

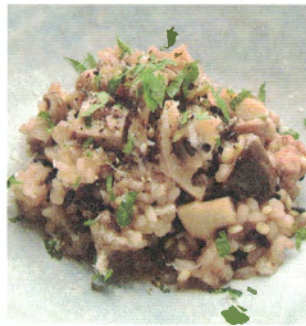


Goûter les couleurs du printemps à Tokushima



ベージュの
甘み広がるタルト
(玉ねぎのキッシュ)

- 材料
玉ねぎ / 全粒粉 / 強力粉 / 卵 / 牛乳
パルメザンチーズ
- 作り方
玉ねぎは薄くスライスして、フライパンでしんなりするまで炒め、塩コショウしておく。ボールに卵、粉類、塩コショウ、牛乳を入れてこね、生地を作る。麺棒で生地を伸ばし、タルト型に敷き、フォークで穴をあける。別のボールに卵、牛乳、小麦粉少々、塩コショウを混ぜ合わせ、アバレイユを作る。炒めた玉ねぎを型に敷き詰め、アバレイユを流し入れ、チーズを少々かけて、オーブンで焼き色がつくまで焼く。



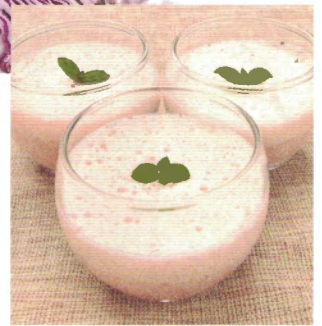
山と畑の
ブラウンリゾット
(筍、蓮根、椎茸のリゾット)

- 材料
米 / たけのこ / れんこん / しいたけ
玉ねぎ / セロリ / 干し椎茸
ドライトマト / にんにく / 白ワイン
- 作り方
干し椎茸とドライトマトを水につけておく。筍と蓮根を一口大に切り、固い場合は下茹ですておく。椎茸も一口大に切る。深めのフライパンににんにくと、みじん切りにしたセロリと玉ねぎを炒める。白ワインを加える。筍と蓮根、椎茸を合わせて炒め、米を加える。干し椎茸とドライトマトの戻し汁で、米がアルデンテになるまで炊く。塩コショウ、お好みでパルメザンチーズやパセリを加えて味を調える。



大人の紫サラダ
(紫キャベツ、紫玉ねぎ、干しぶどうのサラダ)

- 材料
紫キャベツ / 紫玉ねぎ / 干しぶどう
レモン
- 作り方
紫キャベツは千切りにして軽く塩もみする。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。紫キャベツと紫玉ねぎ、干しぶどうを合わせ、レモンの搾り汁で和える。必要であれば、塩コショウで味を調える。



春色ピンクのムース
(いちごのムース)

- 材料
いちご / 無脂肪ヨーグルト
アガベシロップ / 卵白
ゼラチンパウダー
- 作り方
ゼラチンパウダーはぬるま湯に完全に溶かしておく。へたを取ったいちごとヨーグルト、アガベシロップをミキサーにかけてなめらかにする。お好みでキュールを加える。卵白にアガベシロップを少々加え、6分立てに泡立てる。ボールに氷水を当てながら、すべてを合わせる。型に入れて冷蔵庫で冷やす。