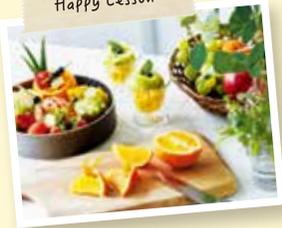


Happy Lesson



初めてでも簡単、キレイ! 食卓がぱっと華やぐ

# フルーツカット レッスン

「フルーツカット」は、フルーツをより食べやすく魅力的に見せるための技術。ペティナイフ1本で簡単にできて、美しい盛り付けにテーブルも心も華やぎます。今回は、初めてでも簡単にできるカット&盛り付けの基本をご紹介します。毎日の食卓に彩りを添える「フルーツの魔法」、ぜひ暮らしに取り入れてみませんか?

## フルーツカットの 注意点

フルーツは生もの。直接ふれる手や使用する道具は、常に清潔に保ちましょう。

フルーツカットをするときは、必要以上に果肉にふれないようにしましょう。

カットする際は力加減に注意して、手を切らないようにしましょう。

カットしたフルーツは、切ったところから水分や香りが抜けていきます。できるだけ作り置きはせずに、食べる直前にカットして、事前に用意が必要な場合は、ラップをかけるなどして果肉が傷まないようにしましょう。

## 道具について

### ペティナイフ



家庭用万能ナイフでもカットはできますが、先端が細く鋭いペティナイフがあると、細かい作業がラクに行えます。カットする際は、よく研いだ切れ味のいいものを用意。刃先に充分気をつけて使うようにしましょう。

### まな板・カッティングボード



肉や魚に使用していないまな板を用意。カット前に必ず水洗いして、水気をきってから使用します。すべり止めをまな板の下に敷くのがおすすめです。

### ふきんとボウル



「手ふき用ふきん」と「まな板の汚れを取るふきん」の2種類があると便利です。種や皮を入れるボウルは、フルーツの大きさと数に合わせて準備をしましょう。

### フルーツボーラー・芯抜き



仕上がりに差がつくフルーツボーラーと芯抜き。フルーツボーラーは、くり抜くサイズがいくつかあると、フルーツや器のサイズに合わせて便利です。

あ  
る  
と  
う  
れ  
し  
い  
華  
や  
か  
ア  
イ  
テ  
ム

### ミントの葉



ミントの葉のような鮮やかなグリーンが加わることで、盛り付けがぐっと洗練されたものに。

### フルーツ串



カットした数種類の果肉を使って、オードブル風のフルーツ串を作ってみるのもおすすめです。

### ブルーベリー



濃色のブルーベリーは、盛り付けの引き締め役になりますよ。ギザギザした方を上に向けて飾って。

## オレンジカップを 作ってみよう



1



オレンジを「横」1/2にカットします。

2



底を約1cm切り落とします。

3



ナイフの先をオレンジの皮に沿って、少し刃先が出るくらいまで刺し込みます。

4



ナイフを刺し込んだまま、オレンジの皮のカーブに合わせてまな板にのせます。(オレンジが若干斜めになる状態)

5



左手でオレンジを時計と反対回りで回転させ、ナイフを手前、奥側に動かしながら1周切り、果肉を取り出します。

6



2で切り落とした底を、果肉をくり抜いた輪の中に入れて入れます。

7



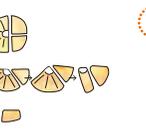
オレンジの皮のカップのできあがり。 ※底は押し込まないこと(盛り付けた時、高さがあつた方が見映えがよい)

8



くり抜いた果肉をひと口大にカットします。①芯の右横で1/2に切り、半分はカット。②オレンジの向きを変え、芯の右横から右下に向かってカット×3回 ③芯を切り落とします。

9



7で作ったカップに、切ったオレンジを高さが出るように盛り付けます。ミントの葉を3カ所に差し込み、ブルーベリーを飾ればできあがり。



ミニツク

カット技術をもっと学びたいあなたにおすすめ!

「歓声があがるおもてなし はじめてのフルーツカットレッスン」を検索!

プリントアウト、ありがとうございます。カットして、スケ帳のメモページに貼って、あなただけのスケ帳を育ててください。

※真ん中で二つ折りにして貼ってください。