

# 盛り付けの5つのポイント

## 1.はじめに

家族や友人、大切な人に、食事を出す時に  
「**美味しそう！**」って言ってもらえたら嬉しいですね。

この、美味しそう・・・  
って気持ちは、**食べる前に感じるもの。**

味に自信がない人も、手作りが苦手な人も、**美味しそうに見えればその時点で90点です♪**

**食べることは、人を繋ぐ。**  
と、言うように、楽しく美味しい時間を共にすると、  
相手との距離がグッと縮まった気持ちになるものです。

「美味しそうに見せる」コツを身につけることで、

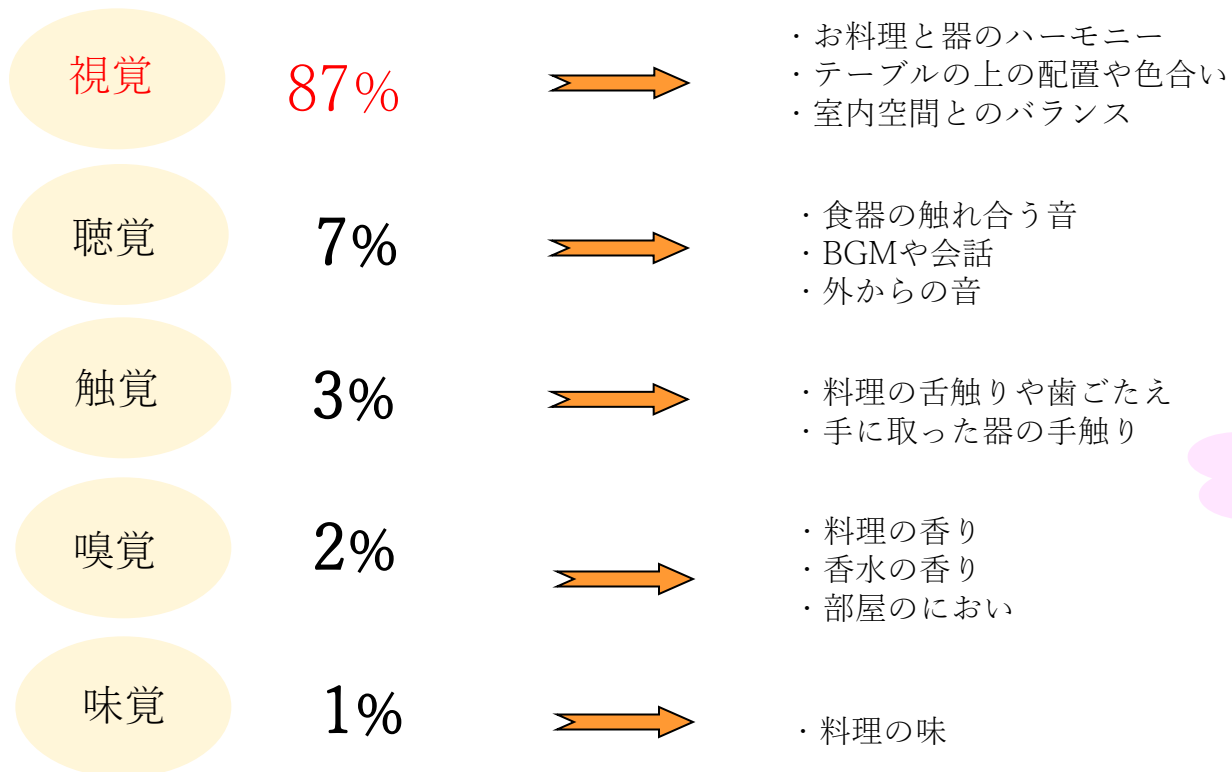
家族に喜んでもらうことはもちろん、気軽におもてなしや、コミュニケーションツールとしての  
一皿を用意することができるようになりますよ。

## 2. テーブルコーディネートと食卓

◆清潔である      お料理、器、テーブルクロス類、部屋

◆食べやすい      ・配置からくる食べやすさ → 手の届く範囲にあるか  
・テーブルウェアとの関係 → メニューに合った使いやすいものを選んでいるか

◆五感で楽しむ

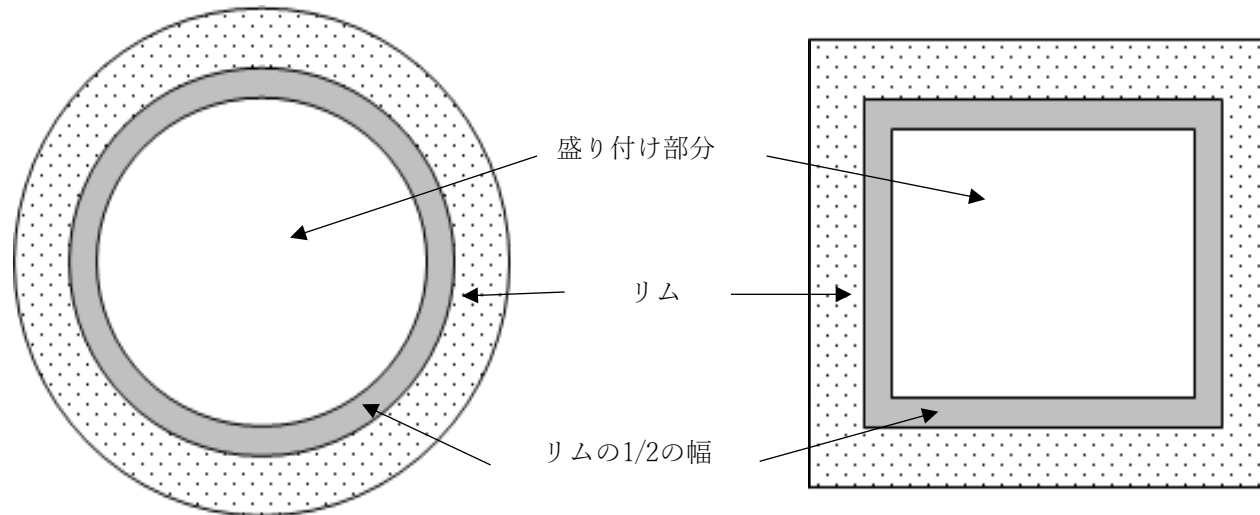


見た目は味に  
作用する！

### 3. 盛り付けポイント1

<器とのバランス> ~器の形や柄によってアレンジの範囲が変わる~

盛り付ける範囲...皿の縁（リム）の部分には盛り付けない



原則的にはリムの1/2の幅を外側に残した中央に盛り付ける

\* その他の形の器の場合

リムのはっきりしない皿や楕円、ボール型の器においても同様に周囲に余白を残す。

## 4. 盛り付けポイント2

<食材で立体感を出す> ●食材自体を高さが出るように盛る

基本は中高!

杉盛り



円錐形につんと盛る

俵盛り



形のはっきりしているものを積み上げて盛る

重ね盛り



形のはっきりしていないものを重ねて盛る



ちょっと重ねるだけでも高さは出る

## 5. 盛り付けポイント3

<食材以外で立体感を出す> ●食材以外の材料を使って高さを出す

割山椒



器の割れ目から料理が見えるよう中高に盛る

深小鉢



料理のもっとも高い所が器の縁よりも少し低い位置にくるように盛る

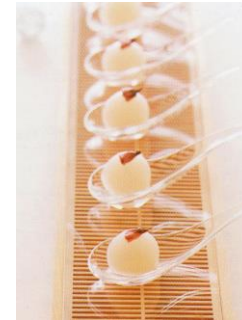
カクテルグラス



ロンググラス



レンゲ



その他  
葉、紙、ピックなど

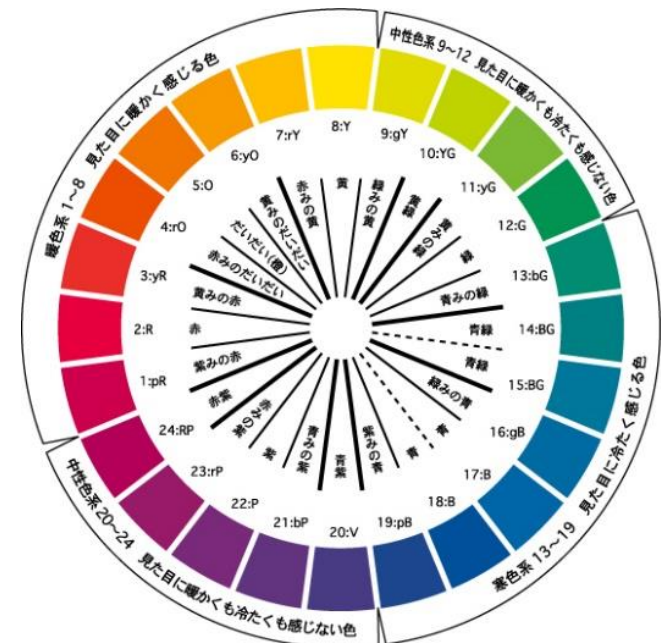
## 6. 盛り付けのポイント4

<器の色で彩りよく魅せる> ~器等の色によって、料理の味が違って感じられる~

①生野菜やフルーツを**新鮮**に見せるには・・・

②生野菜やフルーツを**鮮やか**に見せるには・・・

③原色の器を使う場合は・・・



## 7. 盛り付けポイント5

<食材の色で彩りよく魅せる>

④食欲をそそる3色



⑤美味しく魅せるプラス2色

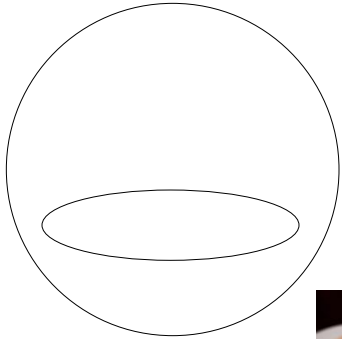


⑥オシャレに魅せるプラス2色

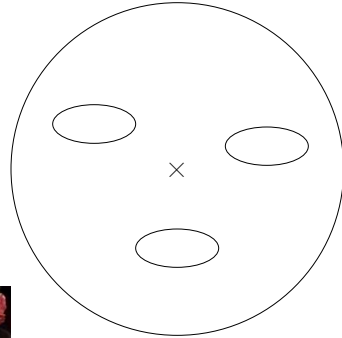


参考：西洋の盛り付けパターン

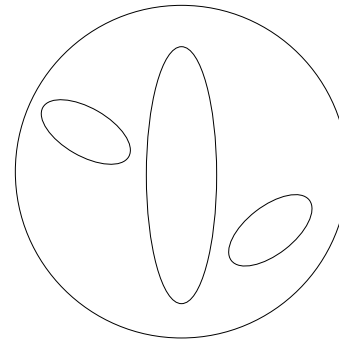
① フランス料理風



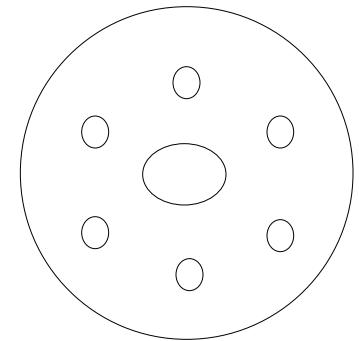
② ポイント3点



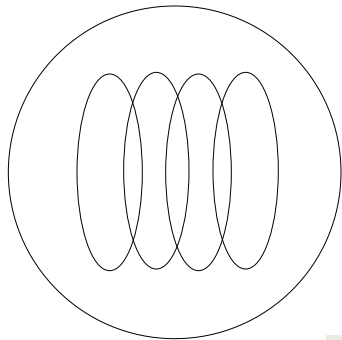
③ モダン



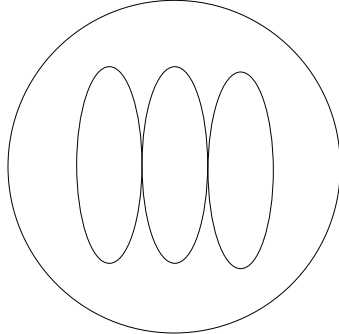
④ 一点集中



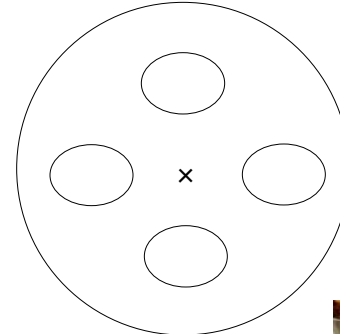
⑤ 重ね盛り



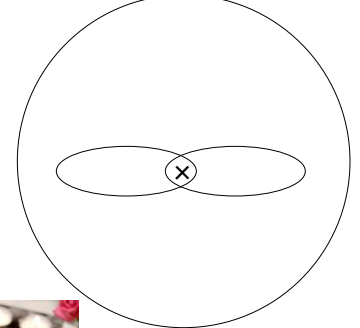
⑥ 整列



⑦ ポイント4点



⑧ ポイント2点





<参考：過去生徒さん実習写真>



<参考：お料理教室見本>

