

Let's TRY!

We will  
introduce  
person

who are trying  
various activities!



# 食に活かす おいしいおりがみ



西田良子・平野誠子 企画制作室 コア・プランテック  
NISHIDA, Ryoko HIRANO, Seiko

おりがみは、いまや ORIGAMI として世界に知られる日本の伝統文化です。いくつかの基本的な折り方さえ覚えれば、それらの無数の組み合わせによって、さまざまな形が折り出せます。千羽鶴・奴さんなど、日本人なら誰でも、昔ながらの「伝承おりがみ」を折って楽しんだ経験があることでしょう。最近では若いおりがみ作家たちが、斬新で感性溢れるポップでアーティスティックな作品を、自由に発表しています。

おりがみでは、手や指先を上手に使い、紙の端と端を丁寧に揃えながら折り出すため、自然と集中力が養われます。折り方の順序を覚えることで記憶力も高まります。

教育や介護などの現場では、おりがみは世代を超え、幼児から高齢者まで、脳トレーニングとしての高い評価を得ています。

そして、何よりおりがみの一番の魅力は、華やかなその色合いにあります。赤・だいたい・緑・青色など、カラフルなおりがみで、新鮮な野菜や、おいしいお菓子などを折り出

してみませんか。季節の行事やイベントの際、食卓にかわいいおりがみ作品を添えてみると、献立がもっとおいしそうに感じられることでしょう。

たとえば10月のハロウィンのシンボルは、ジャックオランタン（お化けかぼちゃ）。緑色のおりがみで折る一般的なかぼちゃを、オレンジやまぶき色で折れば、鮮やかな西洋かぼちゃになります。

クリスマスの行事食には、ケーキが添えられる場合が多いようです。おりがみ初心者でも、簡単に折れるロールケーキを折ってみましょう。使用するおりがみの色によって、いちご味・抹茶味・チョコ味など、いろいろなケーキが折り上がります。好きな色のおりがみを使って、自分なりのオリジナリティ溢れるロールケーキを折れば、お食事時の会話も弾みます。

食に活かす、おいしいおりがみで、豊かなコミュニケーションを楽しみましょう。

