

イギリスを代表する食文化といえ、日曜に家族揃って楽しむ「サンデーロースト」。ローストした肉にジャガイモなどの野菜がそえられます。それと柔らかく煮たフルーツを使った伝統的なデザート「克蘭ブル」を供する食事で、サンデーランチとも呼ばれています。も

ともとは産業革命以降、男性女性問わず忙しく毎日ゆっくり食事を楽しむことができなかったりつつある中で、日曜日だけは家族団らんできちんとしたご馳走を楽しもうというものでした。日本でも、子供たちと週末の食事は英国風楽しんでいきます。また、私は料理が好きなので、お客様がある時はイギリスの伝統的な朝食を振る舞うこともありますが、日本での暮らしが長いこともあり、料理学校に通って日本料理も学びました。レシピ本を参考に、鍋料理やブリ大根といった和食を作ることも、日本では食に対する意識の高さを感じます。

本国では近年、レストランが充実して質も向上し、モダンな料理が注目を集めています。世界中で活躍しているイギリス人シェフも多いですね。そのひと

り、ジェイミー・オリバーのレシピ本は簡単に作れて美味しいのでよく活用しています。私が作るローストチキンは、彼のレシピなんですよ。

食文化で言えば「アフタヌーンティー」も有名ですね。紅茶とサンドイッチやスコーンなどの軽食を取り、社交の場でもあるこの習慣は、地方によってそれぞれ特色があるんです。紅茶そのものを深く理解すると、より楽しみも広がるのではないのでしょうか。

健康法という訳ではありませんが、イギリスでは昔からの教育方針として勉強と運動、そしてそれ以外の様々な活動の両立が重要視されています。私が通っていた学校では、午前中は勉強、午後は運動とボランティアなどの活動に当てられていました。

「Work Hard Play Hard」という言葉があるほど、勉強も運動も遊びも一生懸命にバランスよく両立させることが大切なんです。ですから、イギリスの社会では仕事で徹夜をしたり、毎晩遅くまで働くことは非効率という考えが一般的。日々、仕事に勤しむ一方で知的文化を深めたり、スポーツで汗を流したり、

プライベートを大切にすることを忘れません。

大使館の業務上、レセプションなどで食べる仕事も多いのですが、運動で体調管理を心掛けています。ランニングは日常的にこなしていて、東京マラソンやロンドンマラソンに参加しています。ヨガをはじめから自分の体と向き合えるようになり、体調の変化も把握できるしアレルギー症状が緩和されたり、心身にいい影響があるようです。オンとオフを切り替え、仕事と遊びをバランスよく両立することが、英国式ヘルシーライフですね。



世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。今回は駐日英国大使館の貿易・対英投資ダイレクターディビッド・ケアンズ氏にお話を伺いました。英国スタイルのウィークエンドランチが味わえるブラッセリー『シリーズ by ゴードン・ラムゼイ』もご紹介します。

駐日英国大使館 / 貿易・対英投資ダイレクター
ディビッド・ケアンズ

 イギリス



1



2



3



4

- 1 主菜。ハーブ衣の仔羊背肉のロースト サンドライトマトとクラッシュポテト エシャロットのロースト パルサミコ風味 黒オリーブソース
 2 『ゴードン・ラムゼイ at コンラッド東京 (ディナーのみ)』とブラッセリー『シリーズ by ゴードン・ラムゼイ』の2つのダイニングで構成。
 3 前菜。帆立貝のグリル アロマバターで 小鳥賊のフリッター カリフラワーのビュレ添え ネロソースと共に
 4 デザート。パプロバ 苺とルバーブのコンポート パニラアイスと共に。
 料理はすべて、ウィークエンドランチ (土曜・日曜・祝日の月曜) 料理のみ ¥6,800、フリーフローシャンパン付 ¥9,800

ブラッセリー

シリーズ by ゴードン・ラムゼイ

住所：東京都港区東新橋 1-9-1 コンラッド東京 28F

TEL：03-6388-8000 (ホテル代表)

営業：11:30AM～L.O.2:00PM (日曜～L.O.4:00PM、祝日昼 12:00～) /ディナー 5:30PM～10:00PM

定休日：無休

席数：108席

一人あたりの予算：ランチコース ¥3,900～、ディナーコース ¥5,000～ カード使用可

地上28階からのダイナミックな景観を一望しながら、大切な人と休日のひとつを過ごすのも贅沢だ。

世界中でミシュランの星付きレストランを展開するイギリスのスターシェフ、ゴードン・ラムゼイ氏。世界的にも有名な彼のシグネチャー・メニューをアジアで唯一味わえるのが、コンラッド東京内に位置する『ゴードン・ラムゼイ at コンラッド東京』と『シリーズ by ゴードン・ラムゼイ』だ。旬を加味したモダンフレンチも魅力だが、価値ある美食『ウィークエンドランチ』も試したい。日曜日に家族や友人とロースト料理を食べる英国の伝統的な習慣「サンデーランチ」になったもので、イギリスで大反響を呼んだレシピ集『ゴードン・ラムゼイ サンデーランチ』をシェフ・ド・キュイジーヌの前田慎也氏が再現。4〜5品から選べるスターターとメイン、デザートとの3品で構成されており、トップシェフのエスプリが注がれた味わい深い料理は、多くのゲストに好評だ。

“サンデーランチ”を再現。
英国スターシェフによる
アジア唯一のダイニング