

選りすぐりの素材と卓越した調理技術で料理を生み出し、美味でゲストに活力を与える。そんなシェフの健康法に注目するヘルシーライフ。今回は、西麻布『アルポルト』のオーナーシェフ片岡護さんにお話を伺いました。



Mamoru Kataoka

片岡 護

1948年生まれ、東京都出身。イタリア総領事付きの料理人として赴任し、5年間勤務。帰国後『小川軒』『マリーエ』を経て、1983年『アルポルト』をオープン。日本のイタリア料理の先駆者として、テレビ、雑誌、講演など幅広く活躍中。

店を開いた34歳の時。オープン間際にぎっくり腰をしてしまい、以来体のメンテナンスは欠かせません。日課と言えば朝、出勤前に入浴して野菜ジュースを飲むこと。青汁、にんじん、リンゴ、バナナをベースに、不飽和脂肪酸の含有率が高いオメガを加えています。オメガはオリーブオイルに亜麻仁油、アボカドオイルをブレンドした飲むオイルで、スプーン杯を加えています。家内の血圧が高いので、一緒に塩分も控えるようにもなりました。目安は1日7g。普段使っているミネラルたっぷりのニュージーランド産のフルール・ド・セルは日本のお塩より軽く、かさがあるので、同じ一つかみ(体積)でも少量(重さ)になります。少量でも塩気を感じることが出来るので重宝ですね。

食生活では野菜を多く取るように心掛けています。好んで食べるのがホウレン草のイタリア風おひたし。クタクタになるまで煮込んで、オリーブオイルと塩こしょう、レモンを掛けるだけ。一束くらい一人で軽く食べられるんです。野菜は蒸したりボイルをすると食物繊維がたっぷり摂れます。生野菜は酵素を壊すことなく摂取できる。体にはどちらも必要で、それらをクリアしているのがイタリア料理なのです。

食生活が好きなことで、地方に出張した際、地元の美味を食べるといいストレス発散になりますね。ただし、美味しいものでも適量が基本。つつい食べ過ぎてしまうと3日の出張で2キロくらいすぐに太ってしまふ。体は正直なんですね。(笑)ふだんの食事は野菜中心、腹八分目、夜遅い食事は少な目にと気をつけていますので、お店の食事で徐々に戻すようにしています。健康法としては、月二回の血液検査に、年2回の人間ドック、週一回のマッサージに月一回のデトックスをしています。シェフという仕事は体が資本です。50歳以上になれば誰でも何らかの不調を抱えるものなので、必要経費と思って自己投資しています。

レストランも食と健康は切り離せない関係だと思っています。みなさんお客様は美味しいものを召し上がりに来店されるのですが、歳を経ると好きな物を好きなように食べられなくなります。健康を保ちながら美味しいものを食べたいと思うゲストと対話してコミュニケーションを図り、お客様の体調や好みに応じて料理を調整する。自分の料理はそうあるべきだとも考えます。これからのシェフ人生を続けていくためにも、ヘルシーライフを追求していくつもりです。



料理について

「力強い味わいの夏野菜をふんだんに使い、冷たいスープ“ガスパチョ”に仕立てました。エビ、イカ、ホタテ貝など魚貝を添えるとたんぱく質がプラスされるので、栄養バランスもいいですね。夏バテした時、食欲不振の時にもおすすめです」



材料 (2人分)

レシピでは、材料表示は2人分です。
料理完成後は、必ず1人分に分けて召し上がってください。

ピーマン 1/4 個	【調味料】
赤パプリカ 1/8 個	トマトジュース 150cc
黄パプリカ 1/8 個	にんにく(みじん切り) 小さじ1
ニンジン 2cm	オリーブオイル 大さじ2
たまねぎ 1/8 個	塩、こしょう 適量
セロリ 4cm	レモン 大さじ1
フルーツトマト 1 個	酢 大さじ1
きゅうり 1/2 本	バルサミコ酢 大さじ1/2
	ウスターソース 数滴
	タバスコ 数滴

レストランテ アルポルト



住 | 東京都港区西麻布 3-24-9
☎ | 03-3403-2916
営 | 11:30AM ~ L.O.1:30PM /
5:30PM ~ L.O.9:30PM
休 | 月曜
席 | 50 席
カード使用可
ランチコース ¥3,150 ~、
ディナーコース ¥7,980 ~ほか



ガスパチョ

作り方

- 1** ニンジンは皮をむき、トマトはへたを取る。その他の野菜もすべて、薄くスライスする。

Point 1  野菜はマリネ液が浸透するよう、薄くスライスする。
- 2** バッドなど平らな容器に①の野菜を入れ、調味料を加えてひと晩漬け込む。

Point 2  マリネ液にスライスした野菜を漬け込み、冷蔵庫でひと晩かせる。時間がない場合は、2~3時間程度でもOK。
- 3** ②をミキサーにかけて2分ほど攪拌する。
- 4** ストレーナー（粗めのザルでもOK）に②のスープを入れて③をそそいで、ゴムベラで裏ごしする。

Point 3  目が細かいと繊維がくずれて水っぽくなるので、裏ごしには目が粗めのザルを使う。パプリカの皮や種が取り除けて、舌触りよく仕上がる。
- 5** 塩こしょう（分量外）で味をととのえ、④が入ったボウルを氷に当てて、よく冷やす。
- 6** 器に注ぎ、ボイルして酢で軽く和えたエビ、イカ、ホタテ貝、お好みの生野菜（分量外）を彩りよく添える。