

選りすぐりの素材と卓越した調理技術で
美味なる料理を生みだし、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、長崎・ハウステンボス ホテルヨーロッパ内
『デアドミラル』料理長・日下部誠さんに
お話を伺いました。



Makoto Kusakabe

日下部 誠

1971年生まれ、長崎県出身。『レストラン玉屋』にて、料理の基礎を学ぶ。数店を経て、1992年『ハウステンボス』に入社し、上柿元勝氏に師事。場内ホテル全てのレストランで修業を重ね2008年、宴会料理長に就任。2009年には皇太子殿下への食事も担当。2010年12月より、『デアドミラル』料理長に就任。

山と海とに囲まれた長崎は食材の宝庫。特に海産物には恵まれ、これからの時期は小粒で磯の香りが強い九十九島の牡蠣が旬を迎えます。農産物も豊富で、県を挙げて地産地消に力を入れているのが30年近い歴史を受け継ぐのがさき伝統野菜です。昔から長崎で栽培されてきた在来品種で色や形、香り、風味に特徴があります。白菜の第一号品種で創始者の名前に由来する辻田白菜に長崎赤かぶ、長崎たかな等。食生活の変化や栽培の難しさから姿を消しつつあった個性豊かな長崎の野菜を、私どものレストランでも取り入れていく予定です。以前はフランス料理は高級食材を多用したものを最高だと思っていました。地元食材を取り入れたフランス料理を味わい、素材の力強さに衝撃を受け、価値観が変わりました。例えば長崎産の伊勢海老をオマール海老のように使ったり、さざえをエスカルゴ風に仕立ててみたり。スープの隠し味に柚子こしょうを効かせてみるなど。地元ならではの食材を使って、長崎にしかないフレんチを築き上げることが、私の目指すところとなりました。

健康維持のために心掛けていることは、早起きですね。仕事の日でも休みの日でも6時前には起床して、子どもと遊ぶのが日課になっています。休日には食材を探しに市場に行ったり、新鮮な地元食材を求める人で賑わう佐世保の朝市を訪れることも。家で料理をする機会も多く、素材と触れることでリフレッシュにもなり、新しいメニューを着想したり、子どもの食育にも役立っていると思います。

料理で大事にしていることは、「自然に逆らわないこと」ですね。野菜や魚介などは旬のものを使えば栄養価も高いですよ。長崎産なら新鮮なものが手に入るので、化学調味料は使用せず、手間と時間を掛けて引き出した素材本来の持ち味、自然な美味しさを楽しんでいただけれます。フランス産の食材を使う時も生産者や育った環境を把握して、納得のいくものだけを使う。師である上柿元勝氏もアラ・シヤベル氏の下で地元根ざした食材を料理に活かすという考え方を学んだと言います。そんな上柿元勝氏の「素材に感謝し、粗末にしたり、ないがしろにするような調理はしない」という教えを大切に受け継いでいます。今後も長崎で独自の食文化を発信し、生産者たちと交流を深め、地元の活性化に役立ちたいと思っています。



料理について

長崎の旬の食材をふんだんに使ったリゾットです。化学調味料や出汁、スープも使わずに、炒めることで素材の持ち味を引き出すため、自然な美味しさが楽しめます。半分以上が野菜で豆乳を使用しているので、ヘルシーなものポイントです。



材料(4人分)

鶏もも肉 80g ベーコン(ブロック) 80g
 ニンジン 80g ごぼう 80g
 レンコン 80g かぶ 80g
 ポワロー 40g むかご 8個
 水 500cc 冷やご飯 240g

豆乳(成分無調整) 100cc
 柚子こしょう 3g
 パルメザンチーズ(粉) 30g
 EXVバージンオリーブオイル 適宜
 塩、こしょう 適宜
 柚子皮 適宜
 大葉 適宜



デ アドミラル

住 | 長崎県佐世保市ハウステンボス町 7-7
 電 | 0570-064-110 (総合案内ナビダイヤル)
 営 | 朝食 7:00AM ~ 10:00AM /
 ランチ 11:30AM ~ 2:00PM /
 ディナー 5:30PM ~ 9:00PM
 休 | 無休
 席 | 88席
 カード使用 | 可



野菜たっぷり豆乳リゾット柚子こしょう風味

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。
- 2 鶏肉は1~2cm角、むかご以外の野菜とベーコンは5mm角に切り揃える。
- 3 むかごは160°Cのサラダ油で揚げ、軽く塩をふって大きい物は半分に切っておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、塩をした鶏肉を強火で炒める。焼き色が付いたらバットに上げておき、残った油を捨てる。

Point 1



鶏肉はきれいな焼き色が付く程度が目安。鶏肉から出た脂は雑味になるので捨てること。
- 5 同じフライパンに新しくオリーブオイルを入れ、ベーコン、にんじん、かぶ、ポワロー、ごぼう、レンコンの順に加え、強火で炒める。

Point 2



材料をしっかり炒めることで食感もよく、香りと風味が引き出され味にコクと深みが増す。
- 6 野菜に7~8割火が通ったら、軽く塩をして水を加える。
- 7 ひと煮立ちしたら冷やご飯を加えて強火で炊き、水分がなくなってきたら、塩、こしょうで味をととのえる。

Point 3



野菜に7~8割火が通ってきたら塩を加え、水分がなくなってきたところでご飯を加える。
- 8 豆乳と柚子こしょうを加えてひと煮立ちしたら火を止める。パルメザンチーズとEXVオリーブオイルを加え、軽く混ぜて仕上げる。
- 9 野菜に7~8割火が通ったら、軽く塩をして水を加える。