

「美」と「健康」は、  
これからの自分にとって、  
大きなテーマになる。

YOSHIMI HIDAKA

# 日高良実

1957年兵庫県生まれ。調理師学校を卒業後、フランス料理の道に入り、神戸『アラン シャベル』へ入店。イタリアンへ転向後、1986年～渡伊。『エノテカ・ピンキオーリ』『グアルティエーロ・マルケージ』ほか、数々の名店で修業を積む。1990年、西麻布に『ACQUAPAZZA』、1996年千駄ヶ谷に『Mangia Pesce』をオープン。2001年に本店を広尾に移転。現在、全国9店舗のプロデュースも手がけながら、日本の食材を活かした独自のイタリアンを提案し続けている。

RISTORANTE  
ACQUA PAZZA  
chef  
Y. Hidaka

RISTORANTE ACQUAPAZZA  
渋谷区広尾 5-17-10 EAST WEST BIF  
TEL : 03-5447-5501  
<http://www.acquapazza.co.jp/>

僕は、フランス料理に憧れてこの世界に入ったんです。当時のフランス料理は、「ヌーヴェル・キュイジーヌ」が席卷する、飽食の時代。それ以前より素材は良化していたものの、バターや生クリームを多用する高カロリーな料理が多かった。

けれど、それを食べ続けておられた上の世代の方々が成人病になつたりしているのを見ていて、少しづつ意識が変わっていったんです。クリームを煮詰めたソースが残ると、冷蔵庫に入れて保存をするんですが、しばらくすると、そのソースの脂がカチカチに固まっている。「僕たちはこんなものを身体に入れてるんだ」と日々感じていたのも手伝い、「毎日食べる食事」がレストランでも展開されているイタリア料理の世界に惹かれていきました。イタリアでは、野菜、穀類、豆類そのものが美味しくて、魚介でも肉でも、シンプルに食べるのが一番だと思うようになったんです。「非日常の料理から、日常の料理へ」という気持ちのチェンジが、イタリアンへの転向を決意させたんだと思います。

イタリアから日本に帰ってきてからも、自然に肩の力を抜いて、

食べること=幸せになること。食べること=人生の楽しみ。  
だからこそ、それは「身体にいい」ものでなければいけないと思います。

美味しい食材を使ってシンプルにお出しするような料理が受けた。そういう中で、自分の料理スタイル、方向性が間違っていなかったんだと確信しました。目指すは、「毎日作って飽きない料理」「毎日食べて飽きない料理」。すると自然に、素材を生かすということや、トレーサビリティに興味を持つたりということに繋がっていった。考えてみれば、「食べること」は幸せになる。「食べること」は人生の楽しみで、それが身体にいいのは当然のことなんですよね。

料理を作っている人間が不健康だと良くないですから、自分の健康にも気を配っていますよ。50歳も過ぎるといろんなところにガタが来たりしますし、身体のチェックをして、それに対処していくのは大事なことです。最近2年ほど続けているのは、加圧トレーニング。週に1回、30分ほど。筋肉も増えて、人間ドックの数値も良くなり、身体もシェイプできてきています。料理教室に来て頂いている方のスヌメで行っているうちにはまってしまつて。血管が強くなり、筋肉が活性化して、r-GTPは半分になったんですよ。明らかに結果が出ていることで「自分に合っているんだ」と確信

しました。内容もそれほどハードではないし、これからも続けていこうと思います。

もうひとつ、最近やっているのは「造顔マッサージ」。リンパの流れを意識した顔のマッサージですが、田中有久子さんに直接施術して頂いてから、その効果を感じて、自分でもやるようになりました。以前は全く頓着していませんでしたが、着るものにして

も、人前で話したりする際に身だしなみを意識したりするようになったのも、これがきっかけ。今も自分でクリームを付けて、朝2・3分、顔のマッサージをしています。効果が少しずつ表れることで、アンチエイジングに対する意識も変わりました。

今、それらがひとつひとつではなく、全て繋がっているような気がしています。自分の身体の

ことはもちろん、「美」と「健康」はこれからの自分の大きなテーマであることは間違いありません。自分の料理の方向もそう。奇を衒った料理は自分には向いていないし、食べて安心で、健康になり、ひいては美に結びついていく……。そういう食のあり方を発信していくのが、これから自分のやるべきことなんだと考えているんです。

