

アンチエイジングと上手に付き合いながら
若さを保つ方々にその秘訣を聞く
アンチエイジングインタビュー。
Vol.7 は、著名な出張料理人として
フランスのセレブを魅了し続けてきた
狐野扶実子さんにお話を伺いました。

FUMIKO KONNO

狐野扶実子

1969年東京都生まれ。成城大学卒業後、渡仏。ソルボンヌ大学にてフランス語を学ぶ。料理学校「ル・コルドン・ブルー」を首席で卒業、パリや南仏のレストラン勤務を経て、3つ星レストラン『アルページュ』のシェフに就任。退職後、フランスで出張料理を開始。シラク元大統領夫人を初め、世界中のセレブを虜にすると共に、ジャーナリストからも絶賛を浴びる。著書に『フミコのやわらかな指』（朝日出版社）など。現在は東京を拠点に、今夏上梓予定の料理本を制作中（フランス、アルバン・ミッシェル社より）。



フランスで出張料理をやっていた時代に学んだのは、自然と身に付いた経験や、土地の歴史といったものが、実は健康に繋がっているんだ、ということなんです。一番いい例は肉の焼き方。昔働いていたレストランで、肉に「ストレスを与えずに」時間をかけて焼くということを教わりました。それは、食べた時の柔らかさとかジューシーさのためにあるものだと思うのですが、それが実は、消化の良さにも繋がっています。つまり、脂肪の多寡ということだけではなく、食材へ与える「ストレス」こそが、消化を左右している。それが、食べる側のストレスや内臓のエネルギー消費にも関わっているんだということを知り、認識が大きく変わりました。また、スパゲティなんかにしても、研究の結果、アルデンテに茹でた方が消化に良くて、茹で過ぎたものは、実は消化に悪いらしいんです。培われた風土から、その土地のスペシャリティが生まれるわけだから、それが絶対に身体の理に叶っていて、人間の生きていく営みに沿ったものなんですよ。自分の健康面でも、そういった自然の成り行き、みたいなものを大事にしています。例えば私はりんごがすごく好きで、いつも

朝起きてすぐにりんごを食べたり、食事の前に前菜代わりに食べたりしていたんです。私にとってはそれがごく普通の生活のリズム、癖として定着していたんですが、日本でテレビを見ていたら、食事前前にフルーツを取るなど、食べる順番を代えると太りづらくなるというのをやっていたんです。そこで特にりんごがいいと。ああ、私がやってきたのはいいことだったんだなと改めて思ったりもしました。あと、朝起きた時の飲み物の選択も、私独特な健康の指針になっています。コップ一杯のオレンジジュースがすごく美味しくて感じる朝がしばらく続いて、少し経つとそれが美味しく感じられなくなる日が来るんです。そのタイミングで朝の一杯を牛乳に変えると、これがすごく美味しい。そうして、自然にビタミンCとカルシウムを期間ごとに摂り分けているんですね。そんな風に、身体の声に素直に反応する、というのが私のアンチエイジング法なのかも。日本にいると、女性は特に、歳を取るのが悪いことのように言われるけれど、私は逆に、「自然にしていることを大切に、いい歳の取り方」をしていきたい、いつも思っているんです。