

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『ル・ブルギニオン』のオーナーシェフ 菊地美升さんにお話を伺いました。



Naruyoshi Kikuchi

菊地美升

1966年北海道生まれ。調理師学校卒業後、20歳で東京・六本木『オー・シザール』に入店。25歳でフランスに渡り、ブルゴーニュ、モンペリエ、イタリア・フィレンツェで修業。帰国後、東京・青山『アンフォール』を経て、2000年に西麻布『ル・ブルギニオン』のオーナーシェフに。実力派の若手を輩出する名シェフとしても知られる。

毎朝8時に起床し、仕度をして食材の発注を済ませ、家が出るのが9時。ここ6〜7年は、週に2〜3回のペースでスポーツジムに通っています。ストレッチや筋トレ、有酸素運動を1時間ほどこなしてから店に向かうのが習慣ですね。11時にまかないでパスタを食べるから、ランチ営業に。お客様をお見送りした後、取材や打ち合わせを終えて、夜のまかないは4時半ごろ。若手の試作の場なので、好きな料理を作られます。うちは若いスタッフも多いのですが、僕がいちばん量を食べる(笑)。正月太り解消のためにダイエットをはじめたこともあり、そこでしっかり食べておくので夜中の食事を控えられるようになりました。若いうちはラーメンや焼き肉を夜遅くに食べても太らないけれど、年齢を重ねるとそうもいきません。料理をオーブンに入れるときに体が重いなど負担を感じるときが、ダイエット開始の合図。体重もピークまでいくと決意するものですね。それと僕より太っていた知人のシェフが、最近スリムになったのが悔しかった(笑)。今、実践しているのが、テレビ番組で知った「計るだけダイエット」。朝起きたときと夜寝る前に体重を計り、グ

ラフに記録するだけというもの。今回は気持ちが入っているせいか、一月からはじめて5キロほど痩せることができました。営業を終えるのが大体12時頃で、週に2回くらい飲みに行くこともあります。どんなに遅くても深夜2時までには寝るようにはしています。

日ごろの健康管理は、年に1回人間ドックを受けるくらい。僕自身もともと体は強く、25年間仕事を休んだことがありません。風邪を引いても熱は出ないし、頭痛もなければ、食欲も落ちない。食べることが大好きでよく食べますが、しっかり食べることが健康維持に役立っていると思います。

食と健康は密な関係ですが、レストランでは、楽しく食事をしていただくのがいちばん。お客様にリラックスしていただくかなければ、美味しい料理も意味がありません。ですから、僕の店では明るい雰囲気の中で、「考えさせる料理」ではなく、「ほっとする料理」を、熱々でお出しするようにしています。忙しいと厨房でピリピリすることもありますが、極力スタッフを怒鳴らないように、そして引きずらない(笑)。そうしたライフスタイルと食への親しみが、おいしさと健康の秘訣だと思います。



料理について

「春らしい旬の素材を活かし、手をかけすぎずシンプルな冷たいサラダに仕上がりました。ホワイトアスパラガスや菜の花だけでなく、タケノコなどの季節の野菜、良質なたんぱく質が摂取できる鶏のささみでも代用できます」



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。

ホワイトアスパラガス 4本
 アサリ 20粒
 菜の花 10本
 白ワイン 20～30cc
 EXV オリーブオイル 大さじ4
 レモン汁 大さじ2
 塩 少々



ル・ブルギニオン

住 | 東京都港区西麻布 3-3-1
 ☎ | 03-5772-6244
 営 | 11:30AM～L.O.1:00PM /
 6:00PM～L.O.9:00PM
 休 | 水曜、第2火曜
 席 | 20席 (4名までの半個室あり)
 カード使用可
 昼コース ¥2,624・¥4,725
 夜コース ¥5,775・¥7,350・¥10,500



ホワイトアスパラと菜の花とあさりのサラダ

作り方

- 1 ホワイトアスパラガスは、穂先から下3/4部分の皮をピーラーで厚めにむき、4等分に切る。あさりは砂抜きをしておく。

Point 1  すじっぽくならないよう、皮は「もったいない」と思うくらい厚めにむく。水分が出るくらいが目安。
- 2 塩(分量外)をしっかりときかせた湯で、①のアスパラガスを4分ゆでて、キッチンペーパーなどで水気をよく切っておく。
- 3 同じ湯で菜の花を30秒ほどゆでて、氷水で冷やして色止めし、キッチンペーパーなどで水気をよく切る。
- 4 小鍋に①のあさりと白ワインを加え、ふたをして加熱し、あさりの口が開いたら火を止める。あさりは氷に当てたボウルに入れ、冷やす。だしはドレッシング用に大さじ2程度残しておく。

Point 2  あさりに白ワイン(なければ水)をふり、蒸し煮にする。口が開いたらOK。氷を当てたボウルで冷やす。
- 5 氷を当てた別のボウルに②のアスパラガスを入れ、EXV オリーブオイルを加えて全体になじませる。

Point 3  ボウルに茹で上がったアスパラガスを入れ、表面にコーティングするようにEXVオリーブオイルを注ぐ。
- 6 ⑤のボウルに③の菜の花と④のあさり、レモン汁、あさりのだしを加え混ぜ、塩で味をととのえる。