

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、日本料理店『銀座 小十』の店主・奥田透さんにお話を伺いました。



Toru Okuda

奥田透

1969年静岡県生まれ。静岡の割烹旅館『喜久屋』等を経て、徳島にある日本料理の名店『青柳』で修業を重ねる。その後静岡で独立し、2003年、銀座に『小十』をオープン。2008年度版「ミシュランガイド東京」で三つ星に選ばれて以降、連続で獲得。2011年には銀座『脂かくとう』をオープンさせるなど、若手の育成にも力を注いでいる。

僕はこれまでどんなに不摂生をしても不死身だと思ってましたが、この頃はそうもいかないようです。深夜4時頃に仕事を終えて、朝は10時に起床しますが、最近は起き上がるまでに時間が掛かるようになった。40歳を過ぎて、思うように体をコントロールできないんでしょうね。頭で考えているのと実際とはズレがあるんです。若い頃は睡眠と食事で疲労回復できましたが、以前ほど眠れなくなったり、スタミナを付けようという気にもなかなかならない(笑)。気合だけでは、ぼちぼち乗り切れなくなってきたように思います。

そうした日々の生活で実践しているのが、オンとオフの切り替え。まず仕事前には入浴して体を温め、頭と気分をしゃきつとさせる。店で味付けをするまでは舌を汚さないように、コーヒーや甘みの強い飲料は口にしない。服装も平日の夏場なら白のポロシャツに白い靴下ですが、休日には柄物を身に付けるようにする。身だしなみも、休みの日ならひげを剃ったり髪を整えることもしない、など。生活パターンを変えることで、仕事とプライベートとの線引きが上手く出てきていると思います。

健康で心がけていることは、年に1回の健康診断と1日1杯の青汁でしょうか。食事はまかないがほとんどなので、ごはんや麺類がどうしても多い。脂屋を開いてからは「ミスター炭水化物」と言われるほど米を食べていましたが、炭水化物の摂取と遅い時間帯の食事を控えて、体重を減らすように気をつけています。特別な運動はしていませんが、休日に子供と外で遊ぶことで適度に体は動かしているつもりです。今後10年以上続けることを考えると、無理は禁物。意識すれば人は変わりますから、年齢と折り合いをつけながら、バランスを保つことが大切ですね。

食と健康でいえば、僕は美味しくあってこそ料理だと思うのです。単に野菜を増やせばいいというものではありません。魚や肉、あわびといった贅沢素材、ごはんなどの炭水化物ももちろん必要で不可欠。生のまま、あるいは煮たり焼いたり、味の強弱、濃淡でメリハリを付けた個性のある料理ほど美味しさと感じるでしょうし、気持ちもハッピーになると思います。体が欲する旬素材を供することも、料理人の使命です。美味に仕立てた自然の恵みを享受すれば、おのずと健康を維持できるのではないのでしょうか。



料理について

「生命力溢れる夏野菜を引き立てる、おひたしにしました。空豆など、お好みの野菜を足しても美味しいですね。車海老を加えることで、ごちそう感がよりアップします。食感良く仕上げた野菜と共に、お召し上がりください」



夏野菜と車海老のおひたし



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。

- なす 1本
- アスパラガス 1本
- いんげん 2本
- ペビーコーン 2本
- スナップエンドウ 2本
- おくら 2本
- 車えび 1尾
- だし 500cc
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 小さじ1
- すだち(果汁) 1/2個分
- わさび 小さじ1/3

作り方

- ① なすを焼き網にのせ、ころがしながら強火で芯まで焼く。氷水に取り、水気を切って皮をむく。
- ② アスパラガスは茎の硬い部分を切り落とし、ピーラーで根元1/4程度の皮をむく。スナップエンドウは筋を取り除き、オクラは塩で板ずりし、ガクの部分を削り取って水洗いする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加えて野菜を彩りよくゆでる。緑の野菜は氷水に取り色止めする。車海老も同様に塩ゆでし、レア気味に仕上げる。
- ④ 容器にだしの半量と濃口しょうゆ、塩小さじ1/2を合わせて焼きなすを、残りのだしと薄口しょうゆ、塩を別の容器に合わせてその他の野菜を、それぞれ1~2時間ほど浸す。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。濃口しょうゆ小さじ1/3(分量外)、すだち、おろしわさびと和えて、器に盛り付ける。

Point 1



焼きなすのみ、濃口しょうゆのだしに浸す。それ以外の野菜は薄口で。いずれも常温で1~2時間が目安。

Point 2



焼きなすはへたを取り除き、その他の野菜と車海老を、それぞれ食べやすい大きさに切る。

Point 3



わさびの分量はお好みで調整を。おろしたての生わさびを使うと、清々しい香りがいっそう引き立つ。

小十



住 | 中央区銀座 8-5-25
 第2三有ビル 1F
 ☎ | 03-6215-9544
 営 | 5:30PM ~ L.O.11:30PM
 (土曜 ~ L.O.9:30PM)
 休 | 日曜・祝日
 席 | 14席 (うち個室2室)
 カード使用可
 コース ¥13,650・¥21,000・¥26,250