

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、外苑前『礼華 青鸞居』のオーナーシェフ新山重治さんにお話を伺いました。



Shigeji Niiyama

## 新山重治

1957年生まれ、青森県出身。都内ホテルを経て、立川リーセントパークホテル『楼蘭』で脇屋友司氏のもと副料理長、料理長を務める。以後、『トゥーランドット遊仙境』『筑紫樓 恵比寿本店』で料理長に就任。2004年に新宿御苑前『礼華』を、2009年南青山に『礼華 青鸞居』をオープンする。

健康の秘訣は、私の場合“睡眠”ですね。疲労回復には、毎日ぐっすり眠ることでしょうか。ランチの営業後、片付けや仕込みを終えて、ディナータイムがはじまるまでの休憩時間、たった10分だけでも体を横たえて休むようにしています。中華料理の場合、炒め物だけでなくスープ鍋、蒸し器や麺を茹でる鍋など火元が多いので、厨房がとにかく暑い。以前働いていた店では、厨房内の室温が50℃を振り切っていたことも（笑）。体力を消耗しますから、わずかな時間にも寝るようにして、出来るだけ温存するようにしています。厨房では水分補給も欠かせません。中国茶や日本茶を飲むのですが、冷たいどうしても飲みすぎてしまいます。内臓を冷やすと体によくないので、夏本番のギリギリまで熱いお茶を飲み、喉を潤しています。職業病のようなものですが、重い中華鍋を振るので腱鞘炎にもなりやすいですね。無理をしたり、酷使しないようにしているのですが、痛みを和らげるためサポーターを巻いたりシップをしたり。だましまし使っているのが現状でしょうか。腰痛も持病のひとつ。この店のオープン直前に腰を痛めて以来、重いものを持つ時はしゃがんだり体勢

に気をつけて、マッサージなどのケアも怠りません。若い頃と違って、お酒の量はどうしても減ってきたと思います。夜遅くの食事でも控えるようにして、出来るだけ多く野菜を食べるようにする。体が欲するものばかり食べていると偏りが出ますが、それでも疲れたときには焼肉を食べて、スタミナ補給をすることもあります。これまで中国料理というと、油っぽいとイメージされがちでした。私の店では医食同源に基づく中国料理の伝統を大切にしながら、厳選食材と油を控えた調理法でヘルシーな中国料理を追求しています。たとえば、植物油を使用するだけでなく、広東式に素材を油通しした後にお湯で一度流してから再度炒めたり。あるいは、料理も肉の割合を1としたら野菜を3の割合で加えるなど。素材の組み合わせや構成にも気を配ります。調味料も同様で、食欲を刺激し、体に良いとされる酢は、米酢、赤酢、黒酢など数種類を使い分けることも。中国は広い国ですし、ひとつとして同じ料理はないくらい、地方ごとにさまざまな郷土食があります。健康志向になった本場の食事情を踏まえながら、自分の料理にも反映させていきたいと思っています。



料理について

「台湾では朝食で一般的に食べられている料理です。おぼろ豆腐のような食感で、酢が効いているので夏でもさっぱりいただけます。バゲットは豆乳に浸して食べてみてください。お好みでコリアンダーなどの香草を加えても美味しいです」



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。

- 豆乳(無調整) 400ml
- 桜エビ(干しエビでも代用可) 4g
- ザーサイ(みじん切り) 10g
- 長ねぎ(みじん切り) 10g
- 白ごま 少々
- しょう油 小さじ2
- 米酢 小さじ3
- 塩 小さじ1/2 弱
- ラー油 少々
- バゲット(薄切り) 2切れ



シェンドウジャン 台湾風豆乳スープ

作り方

- 1** バケットをオープンまたはトースターでカリッと焼いておく。桜エビはフライパンで軽く炒って香りを立たせる。

Point  
**1**



桜エビは軽く炒って、香りを立たせる。干しエビを代用してもいい。
- 2** 深めの器にしょう油、米酢、塩を入れておく。
- 3** 鍋に豆乳を入れ、中火で沸騰させないように温める。

Point  
**2**



豆乳は沸騰させないように。器に注ぐときは攪拌させるイメージで注ぐ。
- 4** ②の器に③を注ぎ、桜エビ、ザーサイ、長ねぎ、白ごま、バゲットをトッピングする。

Point  
**3**



器にあらかじめ調味料を入れておく。酢の作用で豆乳が柔らかく固まるので、よく混ぜていただく。



**礼華 青鸞居**

住 | 住港区南青山 2-27-18  
 パサージュ青山 1F  
 ☎ | 03-5786-9399  
 営 | 11:30AM ~ L.O.2:00PM /  
 5:30PM ~ L.O.9:30PM  
 休 | 無休  
 席 | 66席 (個室5室)  
 カード使用可  
 ランチコース ¥3,675 ~ デイナー ¥6,300 ~