

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、ザ・ウィンザーホテル洞爺リゾート&スパ『ミシェル・プラス トーヤ ジャポン』のジョアン・ティリオさんにお話を伺いました。



Johan THYRIOT

ジョアン・ティリオ

1980年11月9日生まれ。フランス・ロレーヌ地方出身。10年以上、フランス料理界で世界的名声のある数々のレストランで研鑽を重ね、プラス本店、ミシェルとセバスチャン・プラスの下で研鑽を積み、2009年にウィンザーホテル洞爺リゾート&スパ『ミシェル・プラス トーヤ ジャポン』のディレクター兼料理長に就任。

私たちのレストランには大勢のスタッフがおり、調理もさまざまなかセクションに分かれて作業をするため、統率する立場としてコンディションを常に万全に整えておかなければなりません。ヘルシーライフの秘訣は、大きく3つ。まず1つ目は、妻のエミリーと同じ職場で働けることです。彼女は当店のシェフ・パティシエであり、疲れた時もお互いに声を掛け合って、モチベーションを高めることが出来ます。仕事上、お互いの意見がぶつかることもありませんが、問題を家まで持ち込まない。仕事とプライベートを完全に切り離して、割り切ることが大事ですね。ときには職場に戻ると、また口論をはじめるともありませんが(笑)。

2つ目は、炭酸水を飲むことです。体にもいいですし、サンベリグリンやシャヤルドンなどが好きで良く飲んでます。

3つ目は、ヨガのテクニクを応用した呼吸法。ぜんそくがあるので、昼と夜に5〜10分ほど深呼吸をしています。ストレスが軽減され、気持ちがとても落ち着きます。休日には外に出て、自宅の目の前の海を見ながら、深呼吸するのが最も効果的ですね。

屋外が好きなので、山や庭でハーブを収穫するのも大切に行っている習慣のひとつ。自家菜園では1年を通して200種の野菜やハーブを栽培しています。本国フランスでは、年間600種も栽培しているほど。ミシェル・プラスはコレクターですね(笑)。自然と触れ合い、素材に直接触れることでインスピレーションを受け取ることができ、メニューの発想へとつながっています。スペシャリティの「ガルグイユ」は自然から料理を発想するから、火入れは特に慎重を期しています。料理は出来るだけ地元食材を使い、素材をフランスよく取り入れています。味と香りを大切にしていますが、甘みを取り入れるのは簡単で、苦味をいかに美味しくするか。試行錯誤をしながら挑戦しています。

今年で着任3年目になる北海道の冬は長く厳しくもありますが、私の故郷フランス北部の自然環境と共通点も多く、親しみを持っていきます。冬場はスノーボードを楽しみ、夏場はゴルフや登山、釣りやサイクリングをするのも楽しみな日課です。洞爺湖に昭和新山、羊蹄山など、雄大な自然に囲まれて働き、暮らせることに、とても幸せを感じています。



料理について

トマトをメインにズッキーニなど、夏野菜を主役に仕立てた料理です。山や庭でとれたタイムを品質の優れたオリーブオイルに漬け込んだ特製のセルポレオイルで、油分をプラスしています。野菜の甘みや苦味が楽しめるひと皿です。



材料 (1人分)

〈パータチュイル〉 バター 25g、卵白 25g、小麦粉 12.5g、黒オリーブのピュレ 18g、〈トマトソース〉 トマト 160g、niac3 10%、EXV オリーブオイル 3%、〈ズッキーニピューレ〉 ズッキーニ 140g、水 120g、タイムセルポレオイル 5g 〈ヴィネグレットシトロン〉 レモンヴィネガー 10g、塩 PM、タイムセルポレオイル 20g 〈マリネ液〉 EXV オリーブオイル、にんにく、塩、こしょう、フレッシュタイム〈セルポレクリーム〉 立てたクリーム 100g、ゼラチン 0.5 枚、寒天 0.25g、水 25g、塩 1.5g、タイムセルポレオイル 20g 〈ブーケ〉 シコレプリゼ、ヴィネグレットシトロン、すべてのバジル、タイムセルポレ



ミシェル・プラス トーヤ ジャパン

住 | 北海道虻田郡洞爺湖町清水
『ザ・ウィンザーホテル 洞爺』内
☎ | 0120-290-500
営 | 12:00 ~ L.O.2:00PM /
6:00PM ~ L.O.9:00PM
休 | 水曜・木曜昼
席 | 席 50 席 カード使用可 ※予約制



プティファルシのエスプリに基づいて；
望みどおりにマリネしたトマト；
ズッキーニのマーマレード、山のタイム

作り方

- 1 パータチュイル、卵白と小麦粉を混ぜ合わせ、そこに溶かしバターを混ぜ込んでオリーブのピュレと合わせる。
- 2 トマトは湯せんして皮をむき、中身をくりぬいてカップ状にし、マリネ液で45分ほどマリネする。トマトソース、トマトの中身をミキサーにかけて裏ごしし、niac3、オリーブオイルとあわせる。

Point 1



トマトは湯せんして皮をむく。皮はすずに残しておき、乾燥させて使用。
- 3 ヴィネグレットシトロン、レモンヴィネガー、塩、タイムセルポレオイルをすべてあわせる。
- 4 セルポレクリーム、水、塩、寒天を十分に溶かして、そこにゼラチン、タイムセルポレオイルを加えて、7分立てにした生クリームとあわせる。

Point 2



ボウルに氷を当てて、クリームを7分立てにする。バットなどに入れて冷蔵庫で落ち着かせる。
- 5 ②のトマトにズッキーニピューレをつめ、③で和えたグリーンリーフ、④の順番でのせる。

Point 3



ズッキーニはフォークの背などでつぶし、ピューレ状にする。
- 6 器に②をしいて、⑤を盛り付ける。