

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『神楽坂 石かわ』の石川秀樹さんにお話を伺いました。



Hideki Ishikawa

石川秀樹

1965年生まれ、新潟県出身。割烹料理の名店『乃木坂 神谷』、八重洲『岡ざき』を経て、独立。2003年、神楽坂の地に『石かわ』の暖簾を掲げる。2008年12月、毘沙門天裏に新店舗を移転リニューアル。現在、神楽坂に『虎白』『蓮』と3店舗を構え、後進の育成にも力を注いでいる。

店の営業を終えて帰宅するのが、深夜3時頃。起床は毎朝9時くらいですが、洗面を終えて身支度を整えたら、お茶を点でて字の練習をするのが日課ですね。だいたい30分程度のものでありますが、正座の練習にもなるので続けています。定期検診等以外で健康のために続けているのが、筋トレ。40歳を過ぎた頃から次第に疲れや体力の低下を感じるようになり、体力維持と体質改善のためにはじめてのがきっかけです。専属のトレーナーにマンツーマンでついてもらい、集中的に2ヶ月間、みっちりトレーニングしました。限界まで筋肉を鍛え、組織を破壊↓修復↓再生を繰り返し行うもので、ダンベルやバーベルを使ったトレーニングは1時間程度行います。非常に短時間で合理的に行うのですが、これがかなり過酷で。最初の頃は、翌日腕が曲がらないほどきつかった(笑)。

食事制限と並行するので、食べるものにもルールがあり、お酒が飲めないなど制約はありましたが、見る見る変化があり、余計な脂肪を落としながら結果8キロの筋力UP。風邪を引かなくなっただけでなく、体力も向上、血液検査の数値もよくなりました。現在も習得したトレーニングを週2回のペースで続けています。

食事はまかないが中心なのですが、たんばく質を中心に雑穀ごはん等を食べるようにしています。卵黄にんにくなどの栄養補助食品も飲んでいますが、店の子たちに勧めてもまだ若いから必要ないみたいで(笑)。夜遅い時間帯の食事は、軽めに。炭水化物を摂らないなら寝る前2時間、摂るなら4時間は空けるようにしています。

至って健康ですし、ストレスを感じることもありません。しいていえば、休日をもっとゆっくりと過ごしたいものです。日曜と祝日が定休日なのですが用事が入ることも多く、結局休めない。外食はいい刺激にもなりますが、休みは仕事モードをオフにして、心身をしっかりと休めたいですね。

料理は特別意識しなくても、美味しくあることが健康につながるのだと思っています。日本料理は素材そのものを引き立てる料理です。天然の魚であたりたり、昔ながらの野菜であったり。上質な調味料にしても、美味しさを突き詰めていけば自然と体に優しく健康にいい料理にもなる。食べたものがすべて栄養になる訳ですから、これからもこうした料理観で美味を追求していきたいと思っています。



料理について

積極的に摂取したい体に必要不可欠な栄養素、必須アミノ酸を多く含み、高たんぱく低カロリーなホタテを使った、温かな煮びたしです。歯触りや食感が楽しめる京菜に、こくのある薄揚げ、味に深みを出すしいたけと一緒にどうぞ。



材料(2人分)

- ホタテ(大) 2個
- 京菜 2/3束
- しいたけ 2個
- 薄揚げ 1/2枚
- ごま油(上質なもの) 適量
- 出汁 適量
- かつお削り節 適量
- 七味(お好みで) 少々



神楽坂 石かわ

住 | 新宿区神楽坂 5-37 高村ビル 1F
 ☎ | 03-5225-0173
 営 | 5:30PM ~ L.O.10:00PM
 休 | 日曜・祝日
 席 | カウンター 7席、個室 4室(4~6名利用)
 カード使用可




ほたてと京菜、椎茸の煮びたし

作り方

- 1

ホタテは4~5枚に薄切り、京菜は4cm幅、しいたけは軸を取り除き薄切り、薄揚げは細切りにする。


Point 1



材料は均等な大きさに切りそろえる。大きめのホタテは5枚くらいの薄切りにする。
- 2

鍋にごま油を熱し、京菜としいたけを炒める。油がまわってしんなりしたら、ホタテと薄揚げを加え、さっと炒める。


Point 2



油をまわし、しんなりさせるよう炒める。テフロンフライパンを使うと油が控えられる。
- 3

出汁を注ぎ、ひと煮立ちさせる。器に盛りつけかつお削り節を添えて、お好みで七味をふる。

Point 3



だし汁を注いだら、軽くひと煮立ちさせて味をなじませる。火を入れすぎないように注意。