

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、イタリアン『アロマフレスカ』の原田慎次さんにお話を伺いました。



Shinji Harada

原田 慎次

1969年生まれ、栃木県出身。六本木『テノ』で修業後、青山『ジリオラ』のシェフを経て、1998年、28歳で広尾『アロマフレスカ』をオープン。2010年に銀座に移転し、現在同フロアに『サーラ アマービレ』、品川『アロマクラシコ』、南麻布『カーザヴィニタリア』等、10店舗を展開する。

銀座に移転してからは拘束時間も長く、仕事量も増えましたね。毎日10時半に店に来てから、夜12時過ぎまで立ちっぱなし。基本的に椅子には座りません。デスクワークもなく、まかないも立ち食いです(笑)。睡眠時間は5時間くらい。毎朝最低でも20〜30分、体がふやけるくらい風呂に入るのが習慣ですね。就寝は深夜4時頃。家でも料理はする方で、時間に余裕があれば「焼き鳥を作ったり、炭をおこして焼く」ことに関してはマメですね。休日は食べ歩きをして、リフレッシュしています。満足度の高い料理や共感できる料理を食べて刺激を受けているので外したくない。だから、期待を裏切られると不完全燃焼になって、お店をほじこけてついバカ食いしてしまうんです。食事はただお腹を満たすだけでなく、精神的な満足度が大きい。自分の店でも、お客様からお金を頂戴している訳ですから、美味しい料理とくつろげる時間を提供することに注力しています。

健康を第一に考えるなら控えるようにする。私自身、20代30代に好んだ味とは違いますが、そうした感覚は店での料理にも反映されます。体は頑丈ですね。扁桃腺持ちなので4〜5年に一度くらい39度の高熱を出しますが、すぐに治す。18歳で料理人になってから、今まで一回も店を休んだことはありません。虚弱体質ではシェフは勤まりませんから(笑)。外傷の方が多いかも知れませんが、誤って指を切ったりすると、傷口を消毒して瞬間接着剤のアロニアルファで傷を閉じってしまう。無謀かも知れませんが、私には効果的。人には勧められませんが、必需品ですね。無茶をしていますし、無理を分かっているのに、限界も知っている。自分の体と向き合い、折り合いを付けているので、大体のことは対処できていると思っています。料理人は旬が短く、第一線で活躍しているベテランは、ごくわずか。私の場合デビューが早かった分、まだまだ先が長い。40歳を過ぎて衰えも感じますが、60歳まで現役でシェフを続けるためにも、定期的に人間ドックにかかるなど健康管理やケアは大切だと思います。料理人としての「意地」を原動力に、ピークを保ち続けたいですね。



料理について

広尾『アロマフレスカ』時代から作り続けているメニューです。旨みが凝縮したはまぐりの風味を引き立てながら、カロテンとビタミンCが豊富なブロッコリー、食物繊維が含まれるあおさ海苔を加え、シンプルに仕立ててあります。



材料(2人分)

ブロッコリー 2/3房
 はまぐり(大) 2個
 あおさ海苔 大さじ3
 オクラ 1本
 EXV オリーブオイル 大さじ2
 塩 適量
 芽ネギ(お好みで) 適量

ブロッコリーとあおさ海苔、地蛤のスープ仕立て

作り方

ブロッコリーは小房に切り分ける。オクラは薄切りにしておく。鍋にブロッコリーと水(分量外)を入れて加熱し、柔らかくなるまで茹でる。

1

Point 1



鍋にブロッコリーと水を入れ加熱し、柔らかく茹でる。スプーンの背でつぶれる程度が目安。

①の鍋にはまぐりを加え、口が開いて少し経ってから取り出し、殻を外しておく。

2

Point 2



はまぐりは口が開いてから、少しおいて取り出すと、より出汁が出て美味しく仕上がる。

ブロッコリーをスプーンの背でつぶし、①のオクラを加える。

3

Point 3



仕上げに良質なEXVオリーブオイルを回しかける。香りよく、出来上がりも色鮮やか。

味をみて塩で味をととのえ、EXV オリーブオイルをまわしかけて、器に注ぐ。その上に②のはまぐり、芽ネギを添える。

4



アロマフレスカ

住 | 中央区銀座 2-6-5
 銀座トreshyas 12F
 営 | 5:30PM~L.O.8:30PM
 休 | 日曜・第1月曜
 席 | 席20席
 カード使用可