

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、チャイニーズ『トゥーランドット臥龍居』のオーナーシェフ脇屋友詞さんにお話を伺いました。



Yuji Wakiya

脇屋友詞

1958年、北海道札幌市出身。1973年、赤坂『山王飯店』に入店し、東京ヒルトンホテル、キャピトル東急ホテルを経て、1985年に27歳で都内ホテルの料理長、1992年同ホテル総料理長になる。1996年に『トゥーランドット游仙境』をオープンし、現在4店舗を展開する。

健康維持のために心掛けていることと言えば、まず歩くことです。極力階段を使い、仕事の後も30分ほど歩くようにしています。そうすることで、夜に食事をした後も胃が活発に働くので、体調もよいようです。朝食に必ずフルーツとヨーグルトを食べること。午前中のまかないでは野菜がたっぷりのスープを食べ、体を温めること。そして、朝と夜の1日2回の入浴も習慣にしています。特にお風呂が好きで、新聞を読みながらぬるめの湯に40分浸かってしっかり汗をかく。気分もすっきりしますし、朝は体が目覚めるのがいいですね。休日は好きな映画を観てリフレッシュしています。手軽に、誰にも邪魔をされず、自分ひとりの時間が楽しめ、すぐに没頭できます。仕事モードのスイッチをオフにするのには最高ですね。もうひとつ大事にしていることは、食事。野菜だけに偏らず、肉も魚も同じように食べることに大切なのは「バランス」だと思うのです。現代人の生活は不規則になりがちですし、毎日平均的に食べるのは難しいですね。ですから、今日食べ過ぎたら、翌日控えるなどして1週間で調整していけばいいのです。100歳を迎えられた医師・日野原重明先生が来店された時に

そのように伺い、私も実践しています。料理についても健康とは切り離せません。中国人は食べることに食欲。そして、「医食同源」の考え方が日常に根付いており、それがわれわれに伝わっています。秋にはぎんなんや栗など滋養のあるものを食べ、冬は根菜など身体を温める食材を、春になれば山菜の苦味やえぐみで体を目覚めさせ、夏は瓜系を食べて体の熱を下げる。このように春夏秋冬それぞれに食材をバランスよく組み合わせ、体の調子を整えるのです。また中国人が大切にしているのが健康に欠かせない料理のひとつ。鶏や豆、野菜を炊いた栄養のあるスープを飲み、あらゆる料理に生かしているのも特徴でしょう。誰でも簡単に手に入る食材を使い、いかなる調理法で美味しくするか。そうした考えも中国ならでは。たとえば白菜などはわざわざ油に入れて40度の低温で火入れした後、お湯で油を洗い落とし、さらにそこから蒸して料理をします。これがすばらしく美味しく、肉料理を超える味わいになるのです。薬膳のように難しく考えずとも、栄養やエネルギーを蓄えた旬の食材を使えば、おのずと健康にも良いというのが私の考え。それがポリシーでもあり、中国料理こそが健康の最大の秘訣です。



料理について

発汗作用があり、体を芯から温めるしょうがをたっぷり使ったスープです。これからは根菜が美味しくなる季節。大根やごぼう、里芋を代用してもいいですね。このスープをベースに雑炊にしたり、お鍋にアレンジしても美味しいです。



材料(4人分)

鶏もも肉(1枚) 200g 生しいたけ 50g
マッシュルーム 3個 にんじん 40g
なめこ 35g

[A 酒 大さじ3/粒山椒 小さじ1/2/白みそ 40g/おろししょうが 60g/おろしにんにく 5g]
[B 中華だし 大さじ3/水 800cc/塩 少々]



トゥーランドット臥龍居

住 | 港区赤坂 6-16-10 Y's CROSS ROAD1F・2F
営 | 7:00AM~L.O.11:00AM (月曜~金曜) /
11:30AM~L.O.2:30PM /
2:30PM~L.O.5:30PM /
5:30PM~L.O.10:00PM
(土曜・日曜・祝日 L.O.9:00PM) /
10:00PM~翌 3:00AM (月曜~金曜)

休 | 無休
席 | 1F ホール 50席、テラス12席、
サロン35席、2F個室2室(和40席、洋40席)
カード使用可



きのこ鶏肉のジンジャースープ

作り方

- 1** 鶏肉は小口切りにする。
きのこ類、にんじんも鶏肉の大きさに合わせて切る。

Point 1 材料は鶏肉に合わせてすべて同じ大きさに切り揃える。火の通りが均一で、食べやすい。
- 2** ボウルに①の鶏肉を入れ、Aを加え混ぜる。ラップをして冷蔵庫で5分おく。

Point 2 しょうがや調味料に漬け込むことで鶏肉に味がよく染み込み、仕上がりがより美味しい。
- 3** 鍋にBを入れ、②を加えて中火にかける。ひと煮立ちしたら丁寧にアクを取り除く。

Point 3 ひと煮立ちさせてからあくを丁寧に引いて、落とし布をして煮込むと早く美味しさが出る。
- 4** ③ににんじんを加え、マッシュルーム、生しいたけ、最後になめこを入れて、落とし布をして煮込む。鶏肉に火が通ったら完成。お好みで、木の芽(分量外)を添えてもいい。