

選りすぐりの素材と卓越した調理技術で
 美味な料理を生み出し、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、恵比寿の和食『賛否両論』の
 店主・笠原将弘さんにお話を伺いました。



Masahiro Kasahara

笠原将弘

1972年生まれ、東京都出身。高校卒業後、『正月屋吉兆』に入店し、9年間に渡り料理人としての基礎を築く。その後、武蔵小山で実家の焼鳥店『とり将』を継ぎ、30周年を迎えたのを機に2004年、恵比寿に『賛否両論』を開店。若い世代が本格和食を気軽に味わえる6,300円のコースで人気を集める。

家を出てから店の厨房に入るとここからは1日12時間立ちっぱなしで、仕込みや夜の営業をこなしています。おかげさまで毎日満席をいただいております。カウンターにいるお客様の相手をしながら、料理を仕上げるタイミングを計ったりしていると、感覚がどんどん研ぎ澄まされていく。料理人はアスリートと同じだと思っています。高校時代にバレーボールでみっちり鍛え、修業時代がむしゃらに働いてきましたし、過去にはフルマラソンを2回完走しているので体力には自信があります。ジムにも登録していますが、幽霊会員ですね(笑)。日常生活の中で、エスケーターやエレベーターは使わず極力歩くことを習慣づけています。料理に必要な筋力は、料理で付ける主義なんです。とは言っても年齢を重ねると、それなりにガタもくる。7年前に膝の半月板を損傷してからは、少しでも負担を軽くするため、ニューバランスのスニーカーを愛用しています。最近では肝機能が低下してつらい時もありましたが、調子の悪さはライフワークのようなもの。僕らの仕事は体が資本ですし、包丁を研ぎに出すようなもの。なまくらにならないためにも、せめて年に

1回くらいは定期健診に行こうと思っています。40歳から今よりギンギンに活躍したいですからね。健康で心がけていることは、適量の飲酒。毎日ですが1日の終わりにビールを1〜2本、美味しく飲むことがリラックスにもなっています。仕事の時は昼のまかないを大事にしています。唯一ちゃんとお食事を食べるので、まかないではなく、外食で好きなものを食べるのが力の源でありいい気分転換です。営業前は空腹の状態であるのが好きですね。頻繁に味見をするので味覚をにぶらせたくないし、満腹では動くのが億劫にもなりますから。仕事明けのサウナも欠かせません。たっぷり汗をかくとすっきりしますし、サウナの中でレシピを考えたたり、着想を得ることも多いです。和食は油脂をほとんど使わず、栄養価の高い旬の素材が主体です。うちの店では10品近くの料理を出しているため、いろいろな食材をバランスよく組み入れています。それにカウンターなので、お客様の体調や嗜好に合わせて塩分を控えるなどのコントロールが出来ることもメリット。季節の素材と理に適った調理法を施す和食は、健康にも最適な料理だと思います。



料理について

いろいろな野菜を種類多く、量もしっかり使えるのが“すり流し”という料理の良さでもあります。出汁と塩でシンプルに、野菜をよく炒めることで旨みを引き出します。冷蔵庫に余っている野菜なら何でも大丈夫。油脂も控え目でヘルシーです。



材料(2人分)

白菜 1/6個
 ニンジン 1本
 じゃがいも 1個
 たまねぎ 1個
 しいたけ 4枚
 うどん 2玉
 温泉卵 2個
 太白ごま油 大さじ2
 出汁 600cc
 塩、こしょう 少々
 小口ねぎ(お好みで) 適宜



賛否両論

住 | 東京都渋谷区恵比寿 2-14-4
 ☎ | 03-3440-5572
 営 | 6:00PM ~ L.O. 翌 1:00AM
 休 | 日曜・祝日
 席 | カウンター 12席、半個室 6席
 カード使用可



お野菜のすり流しうどん

作り方

- 1** にんじん、じゃがいも、たまねぎは皮をむく。野菜はすべて火が通りやすいように、薄切りにする。

Point 1  野菜は炒めた際に火が通りやすいように、それぞれ均一に薄くスライスしておく。
- 2** 鍋にごま油を熱し、①の野菜を加えて塩をふる。野菜から出た水分を回すように炒め、香りが立ってしんなりとするまでよく炒める。

Point 2  炒めはじめたらすぐ野菜に塩をすること。野菜から水分が出たら、香りが立つまで炒める。
- 3** ②に出汁を加え、野菜がぐたぐたになるまで煮込む
- 4** ③をミキサーにかけて攪拌し、ポタージュスープ状になめらかにする。

Point 3  しっかり炒めた野菜はミキサーで攪拌し、なめらかに。鍋に戻して火入れし、仕上げる。
- 5** 茹でたうどんに④をまわしかけ、温泉卵をのせる。仕上げに、刻んだねぎとこしょうをちらす。