

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、イタリアンレストラン『ダノイ 日本橋』  
 総料理長・小野清彦さんにお話を伺いました。



KIYOHICO ONO

## 小野清彦

1958年生まれ、大阪府出身。フランス料理を6年経験した後、渡伊。3年間の修業の末、帰国。青山『ビザビ』のシェフとなり、1991年に西麻布『リストランテ ダノイ』をオープン。その後、2002年に高輪『トラットリア ダノイアルトリ』、2005年に名古屋『麻布 ダノイ』、2010年に『ダノイ八王子店』、2011年12月に西麻布店を移転オープンし、現在に至る。

健康維持に役立っていること  
 といえば、自転車でしょうか。知  
 り合いが自転車に乗るようになって、  
 短期間で体重を10キロも落と  
 したのでびっくりです。以来、すつ  
 かり自転車に目覚めてしまい、店  
 まで自転車通勤しています。日本  
 橋までは10分程度なので少しもの  
 足りませんが、高輪の店までは30  
 ～40分ほど掛かります。休みの日  
 も必ず、朝早くから自転車に乗っ  
 て東京湾から荒川の河川敷を埼玉  
 まで走るのが習慣です。途中、景  
 色を見ながら草野球を観戦したり、  
 お茶をすることも。昼間からお酒  
 を飲んでも罪悪感はないし、夜は  
 早めに休む。ゆったり過ごさせてリ  
 フレッシュでき、休日はとてもハッ  
 ピーですね。私も自転車をはじめ  
 てから3ヶ月で体重が10キロ減り  
 ました。いいことづくめですね。

以前は週3回程度ジムに通っ  
 ていたのですが、無理があったの  
 かストレスが溜まってしまい、や  
 めた途端ドツと太ったり、店の立  
 ち上げ時には、10キロやせたりと  
 「風船くん」とあだ名がつくほどリ  
 バウンドを繰り返していましたが、  
 今はこの体型を維持できています。  
 体重が減ると動きが変わりますね。  
 高かった血圧も尿酸値も、今は標  
 準。主治医の先生も驚くほどです。

すこぶる健康で、20代のスタッフ  
 から、「どうしてそんなに元気なん  
 ですか？」と言われます(笑)。  
 野菜を中心とした食生活も健  
 康の秘訣でしょう。昨年オープ  
 ンした八王子店の近くにある東京  
 唯一の道の駅で野菜を買うようにな  
 ったのです。これがとにかく美  
 味しくて。新鮮な野菜を買ってき  
 ては、その日のうちにすぐに調理  
 をしてストックしておきます。こ  
 うしておけば鮮度も保てますし、  
 仕事から帰ってきててもすぐに料理  
 して食べられる。うちではステー  
 キを焼いても、肉1に対してつけ  
 合わせの野菜は5の割合。とにかく  
 くふんだんで、主食の玄米ごはん  
 にもニンジンや黒豆を入れて炊い  
 たりしています。

野菜の美味しさをあらためて  
 見直してから、昨年オープンした  
 日本橋店の料理にも反映するよ  
 うになりました。たとえば、つ  
 け合わせにしてもいろいろな種  
 類の野菜を盛り込むのではなく、  
 季節の野菜をひとつに絞って本  
 来の持ち味や旨みを際立たせる、  
 という具合。これは西麻布店を  
 スタートした当時のスタイルで  
 もあります。原点に戻って、こ  
 れからも野菜の美味しさを伝え  
 ていきたいと思っています。



### 料理について

これから美味しい季節になる旬のブロッコリーをたっぷり使いました。つけ合わせというよりは、ソースに近いイメージです。塩分を控えているので、食べていくうちに野菜の美味しさを実感するような優しい味わいに仕上げています。



### 材料 (4人分)

豚肉 (肩ロースのブロック) 500g  
 塩 (豚肉に対して 1.2%) 6g  
 ブロッコリー 2株  
 黒豆 (水に浸けて戻し蒸したもの) お好みで  
 オリーブオイル 適量



**ダノイ 日本橋**

住 | 東京都中央区日本橋本町 3-5-1 BIF  
 ☎ | 03-6225-2449  
 営 | 11:30AM ~ L.O.1:30PM/  
 5:30PM ~ L.O.9:00PM  
 休 | 日曜・祝日  
 席 | 80席 (個室あり)  
 カード使用可

## 塩豚とブロッコリーの蒸し煮

### 作り方

- 1

豚肉は食べやすい大きさにカットし、まんべんなく塩をしてビニール袋等に入れて密閉し、冷蔵庫で最低でも一晩寝かせる。

**Point 1**



豚肉にまんべんなく塩をふる。味つけはこの塩のみ。塩分を控えて野菜の旨みを立たせる。
- 2

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- 3

フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉に香ばしく焼き色を付ける。

**Point 2**



豚肉を炒めた鍋にブロッコリーを加えて煮込んでもいい。時短するならフライパンを使う。
- 4

厚手の鍋に②のブロッコリーと黒豆を入れ、③の豚肉を加えて中火に掛ける。野菜から水分が出てきたら弱火にし、30分～1時間ほど煮込む。

**Point 3**



30分～1時間煮込む。豚肉がフォークで簡単にほぐせて、ブロッコリーがぐたぐたになったらできあがり。
- 5

ブロッコリーがぐたぐたになったら、器に盛り、オリーブオイルをまわしかけお好みでこしょうをふる。