

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、『チャイニーズ タパス レンゲ』の
 西岡英俊さんにお話を伺いました。



HIDETOSHI NISHIOKA

西岡英俊

1972年生まれ、東京都出身。新宿御苑にある上海料理の名店『シェフス』で約10年間に渡り修業を重ね、2009年、新宿三丁目にカウンターを主体に、小ポーションの料理を供する新しいスタイルの中華料理店『チャイニーズ タパス レンゲ』をオープン。“引き算の美学”を旨とし、美味に邁進している。

特別な健康法はありませんが、
 しいて言えば「無理をしないこと」
 でしょうか。普段から、歩く量は
 比較的多い方だと思います。起床
 は朝9時頃。その後、時間に余裕
 があれば入浴しながら30分程度の
 読書をするのが習慣。通勤は自転
 車を使っています。自宅から新宿
 三丁目のお店までは大体、45分程
 度。途中、八百屋さんによって仕
 入れをすることも。休日はひたす
 ら寝て、気力体力を養います。

立ち仕事をしているため、腰へ
 の負担は大きいですね。ヘルニア
 で辛い時期もあり、『シェフス』に
 勤めていた頃は近くの整体に通っ
 てケアをしていました。最近では、
 店でストレッチをするよう心掛け
 ています。股関節を回したり、体
 をねじる、背筋を伸ばす、膝を曲
 げてお腹に付けてから開放する。
 この一連のストレッチを続けたお
 かげで、体が楽になりました。漢
 方薬も続けています。花粉症がきつ
 かけで、体質改善にと薬局で薦め
 られたのですが、15年目にしていよ
 うやく効いてきました(笑)。

健康と食で大切なことは、食
 べたいと思うものを食べることに
 あります。1日のうちでまとも
 に食事をするのは、営業前5時頃

のまかない。その時々で食べたい
 ものを手抜きすることなく、自分
 たちで作って食べています。餃子
 や海老フライなどのメインに野菜
 などの副菜と汁ものを加えた一汁
 三菜で、ごはんの時もあれば麺の
 時もあり。年齢のせいかわ若くは
 ど肉が得意ではなくなりました。
 メニューはほぼ野菜が中心です。
 外食を前提とした食生活では、ど
 うしても栄養バランスが偏りがち
 です。それを補うには、体が欲し
 ているものを食べることが大切な
 のだと思っています。

中華料理には「医食同源」と
 いう考え方がるように、食と健
 康は非常に密接。日ごろから、体
 を冷やさないうような野菜はあまり
 食べませんし、切り傷などが多い
 時には、コラーゲン質の食材を摂
 るようにしたり。お酒を飲み過ぎ
 た時はしじみのスープを飲むよう
 にしています。季節の食材を食べ
 ること、味を左右する油と塩は出
 来る限りいいものを使うことも大
 事。普段からよく水やお茶を飲む
 ことも、健康にはいいようです。

体にいいこと、食べたい料理は、
 店のメニューにも反映しています。
 バランスを考え、中華料理の技法
 でシンプルに、これからもさらなる
 美味しさを追求するつもりです。



料理について

春キャベツとたまねぎの水分でブレゼ(=蒸し煮)にする料理です。旬の素材は栄養価も高く、甘みがあるので、調味料は塩だけでシンプルに。弱火で30分、時間を掛けて火入れするのがコツ。じゃがいもが煮くずれるくらいが美味しいです。



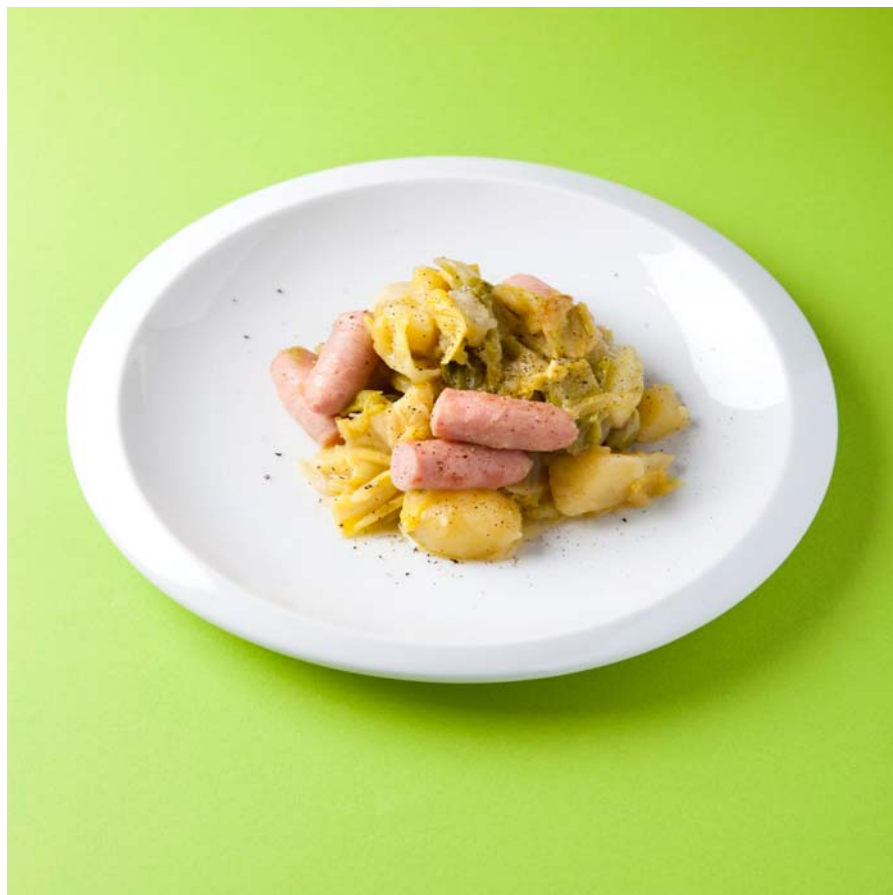
材料 (3~4人分)

春キャベツ 1/2玉
 じゃがいも 2個
 たまねぎ 1/2個
 ソーセージ 4本
 塩、こしょう 適量
 オリーブオイル 大さじ 1 1/2



チャイニーズ タパス レンゲ

住 | 新宿区新宿 3-12-1 佐藤ビル 1F
 ☎ | 03-3354-6776
 営 | 6:00PM ~ L.O. 夜 12:00
 席 | 11席
 休 | 日曜・第1月曜
 カード使用可



春キャベツとじゃがいものブレゼ

作り方

- 1** 春キャベツは芯を取り除き、ひと口大に切る。玉ねぎは半分にカットして1/4等分のくし切りにし、バラしておく。じゃがいもは乱切り、ソーセージもひと口大に切る。

Point 1



材料はそれぞれ、火が通りやすい大きさに切り分ける。じゃがいもは水にさらすこと。
- 2** フライパンにオリーブオイルを熱し、ソーセージ、たまねぎ、じゃがいも、キャベツの順に加えて、それぞれ油をなじませていく。

Point 2



フライパンにオリーブオイルを熱し、材料を順に入れていき、油をなじませるよう炒める。
- 3** 塩をして、弱火で30分、フタをして蒸し煮にする。
- 4** 途中、フライパンをゆすって焦げつかないようにする。水分が足りないようなら、水または白ワイン(ともに分量外)を少量加えて調整する。

Point 3



そのまま食べても美味しいが、お好みでシェリービネガーやマスタードを添えてもいい。