

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、京都『草喰 なかひがし』の
 中東久雄さんにお話を伺いました。



HISAO NAKAHIGASHI

中東久雄

1952年、京都府生まれ。花背の料理旅館『摘草料理 美山荘』に生まれ育ち、幼少の頃から家業の手伝いに励む。高校卒業後、本格的に料理の道へ。1997年4月1日に『草喰 なかひがし』を開店。四里四方を食すことを理念に、大原の無農薬野菜や旬の山菜、川魚を使い、締めのごはんをメインディッシュにした懐石料理を確立。以来、京都で最も予約の取りにくい店のひとつとして、その名を広く知られる存在に。

毎朝、北山の野山で山野草や床に生ける花を摘み、大原や上賀茂のお百姓さんのところで野菜をいたたくのが日課です。山の恵みは皆で分かち合うものですし、地元の方とコミュニケーションを図る意味でも、足を運ぶ毎日です。期待を裏切られることもしばしば。イノシシが畑を掘り起こし、鹿に荒らされてしまう。考えていた料理の段取りが台無しになりますが、それも自然の摂理、致し方ないことです。昔、美山の農家さんに「私たちは野菜を作っているのではなく、土を作っている。一生懸命良い土を作ると神様がちゃんと見ていて、野菜を実らせてくれる。それでも天災にあい動物に荒らされることだってある。そんな神様からの授かりものを、料理人さんはいいところだけを持って帰ろうとする。必要ならすべて持ち帰り、形の悪いもの、未熟なものをあなたたちがどう使うか考えなさい」と言われたことがあります。私が仕事をやる上で、今もその言葉が根底にあるのです。

ですから、うちの店では葉でも根っこも、食べられるものはすべて食べ尽くす。方法はいくつでもあります。例えば、にんじんなら切れ端が出てもコトコト煮詰めて、塩と酢を入れると、とても甘くて素材の味

がそのまま生かされます。子に愛情をかけるように、野菜を大事に大事に育てる農家さんの思いを汲み、造り手の性格や人間性をそのまま伝えるよう、お客様の口に入りやすい料理を仕立てるのが、われわれ料理人の役目だと思っています。

日本料理というのは、季節の料理です。料理だけでなく、器や店のしつらえにしても季節を感じ、体全体で感じ取りながら料理を召し上がっていただきたい。ですから、私が毎日野山で見つけたこと、体験したことをお客様にお伝えすることで、店に自然の「気」が満ちてきますし、そこで時間を共有することがお互いにとつての喜びとなるのです。日々こうした生活を送っていれば、おのずと健康でいられるものです。お客様も同様に「美味しい」というよりも「体が喜んで」「体に染み渡る」とおっしゃってください。私にとつては何よりうれしい言葉です。店名の「草喰」は、「食べる」はお腹を満たすことであり、「喰む」は心を豊かにする意味です。あるがままに召し上がっていただき、足るを知っていたら、そして「食べることは生きる」と。食べたものが身になり、骨となって、豊かな心を育みます。そうした思いを後世に伝えていくことも、使命だと思っています。



料理について

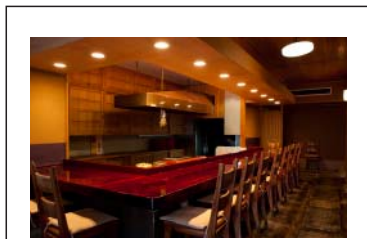
「滝に上り龍になる」との故事もある鯉は、滋養のある食材です。産後に味噌汁にして飲むと母乳の出がよくなり、鯉の生き血は結核に、胆のうは胃弱等に効能があるとされています。地下水がわき出る滋賀の安曇川で3ヶ月間飼いなした鯉は、ウロコが銀色になり、身の締った鯉になります。



材料 (3人分)

鯉…1/4尾
たんぼぼ、オランダがらし、ノビル、かたくり、野にんじん、大根の花、さんしょう、すみれ、山独活の芽、ねぎぼうず、白菜の花、コシアブラ等…それぞれ一葉
乾燥しょうゆ…適量
わさびの葉の塩もみ…適量

〈しょうゆのムース〉
しょうゆ…500cc
煮切り酒…500cc
寒天…3g



草喰 なかひがし

住 | 京都府京都市左京区浄土寺石橋町 32-3
☎ | 075-752-3500
営 | 昼 12:00～L.O.2:00PM /
6:00～L.O.9:00PM
席 | 席カウンター 12席、2F個室 2室
休 | 月曜
カード使用不可



春の小川

作り方

鯉を3枚におろして、骨、皮、身のそれぞれの部位に分ける。(Point ①) 骨はにこごりにし、皮は引いてウロコをはずす (Point ②)。皮は流水でしっかりもみ洗いし、水気をきる。ウロコは米油で素揚げしておく。

1

Point 1



鯉は三枚におろし、身、骨、皮、ウロコにわけ、捨てるところはなく、すべてを使い切る。

Point 2



厚みのある皮から、包丁でウロコをそぎ落とす。取り除いたウロコは米油で素揚げする。

2

鯉の切り身を薄く引いて刺身にする (Point ③)。野菜は水洗いし、食べやすい大きさに切り分ける。

Point 3



鯉の身を引いて刺身にする。くさみは一切なく、上品でしっとりとした口当たり楽しめる。

3

〈しょうゆのムースを作る〉しょうゆと煮切り酒を合わせ、寒天を加えて、氷を当てながら攪拌してムースを作る。

4

器に刺身、野菜を盛り付け、にこごり、わさびの葉の塩もみ、しょうゆのムース、素揚げしたウロコを添える。乾燥しょうゆをふり、しっかり和えてからいただく。