

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、『リストランテ ヤギ』の
 八木康介さんにお話を伺いました。



KOSUKE YAGI

八木康介

1972年、神奈川県生まれ。都内のイタリア料理店で修行後、イタリアへ渡る。フィレンツェの三ツ星店『エノテカ・ピンクオーリ』をはじめ、イタリア各地の名店で五年間に亘り研鑽を積む。2001年、中目黒『ラ・ルーナ・ロッサ』のシェフに就任、その洗練の料理で一躍人気を博す。2007年より『ブルガリ イル・リストランテ』のシェフを務め、2011年秋に自身の店『リストランテ ヤギ』をオープンした。

料理人の仕事は身体が資本。昨年自分の店を構えてから、より強くそう感じるようになりました。やっぱり、責任感から芽生えてきたものは大きいと思います。もともと身体が丈夫ということもあり、若い頃は健康を気遣うことはほとんどありませんでした。それが年々お酒が抜けにくくなったりと、身体の変化に気づかされて。最近健康を考え、普段の食事でも少しは気遣うようになりましたね。

夕食は店が終わってから取るので、早くて深夜1時くらい。時間的にもあまり手はかけられないし、どうしてもササツと済ませてしまいがち。ただ、なるべくバランスを意識して食べるように気をつけてはいます。普段の食事に取り入れているのが、まごわやさしいが素材。まご豆、ごごゴマ、わごわかめと、身体にいい物を並べたフレーズです。食卓をみて、ゴマが足りないなと思ったらパラパラとふりかけてみたり……。といつても、ゴマは栄養があるし、取っておけば何となく安心、という程度の軽い気持ちなんですけど(笑)。

店でお出しする料理は、まず美味しいということが大前提。そして、安心・安全な食材であること。あとこだわっているのが、料理に

使う油です。動物性の油脂はなるべく控えめにして、純度の高いオリーブオイルで仕上げたり。イタリア料理ってオリーブオイルを使うことが多いけど、油にさえ気を配っていれば、食後にもたれることもない。和食を食べた後と同じくらい、というのはちょっと言い過ぎでしょうか(笑)。

イタリアにいた頃感じたのは、イタリア人って意外と健康に気をつけているんだなということ。日本よりタバコを吸う人も少ないし、お酒を飲み過ぎることもない。お店で食べるまかないも、自分の体調や体質を踏まえて各自でコントロールしていたり。でも何よりイタリア人の健康法といえば、よく食べて、よく飲んで、よく笑うこと。それに尽きると思います。

僕自身食べることが大好きだし、美味しい物を食べれば元気になれる。誰かが作ってくれたらなおさらです(笑)。あまり神経質になるよりも、好きな物を食べ、幸せを感じていたい。もちろんそのためには、自分の身体を知り、最低限の知識を持つことも大切。美味しい物を食べていけば、心が健康になる。心が幸せでありさえすれば、きっと身体も健康でいられるはずだと信じてるんです。



料理について

味の決め手はトマト。この時期旬を迎えるフルーツマトをソースのベースに、オリーブオイルと塩を加えてシンプルに素材の味を引き出しました。ひと皿に使うトマトはたっぷり丸ごと一個分。無理なく野菜が沢山食べられ、また加熱していないのでビタミンもしっかり取ることができます。



雲丹とフルーツマトの冷製スパゲッティ



材料 (5人分)

スパゲッティ…100g
 (パリラ社のパスタのような表面がツルツルしたものが好ましい)
 シブレット…適量

〈パスタソース 1〉
 フルーツマト…5個
 オリーブオイル…25cc / 塩…適量

〈パスタソース 2〉
 塩水ウニ…100g / 地蛤の出汁…25cc
 フィレアンチョビ…1枚 / ゆず果汁…5cc
 ペコリーノロマーノチーズ…5g
 オリーブオイル…25cc / 黒こしょう…少々



レストラン ヤギ

住 | 渋谷区鉢山町 15-2 プラザ 1000 代官山 B1F
 ☎ | 03-6809-0434
 営 | 昼 12:00 ~ LO.1:30PM /
 6:00PM ~ LO.11:00PM
 席 | 26 席
 休 | 水曜 (祝日の場合は翌日休み)
 カード使用可

作り方

- 1** ミキサーにへたを取り除いたフルーツマト、塩、オリーブオイルを入れてジュース状にし、メッシュシノアで裏ごし、冷蔵庫で冷やしておく。

Point 1  トマトはへたを取ったら湯むきせず、そのままミキサーへ。トマトの風味を閉じ込めて。
- 2** ボウルに塩水を切ったウニ 50g、みじん切りにしたアンチョビ、地蛤の出汁、ゆず果汁、すりおろしたペコリーノチーズ、オリーブオイル、黒こしょうを入れ、氷をはったボウルにあてて冷やしておく。

Point 2  冷たいソースを先に作っておくことで、ゆであがったパスタとソースが絡まりやすくなる。
- 3** ゆであげたスパゲッティを②のボウルに入れ、ソースと絡めながら冷やしていく。

Point 3  パスタの表面に付いている粉と塩を流さずに氷水で冷やすことで、旨みをぎゅっと凝縮。
- 4** ②の残りのウニの表面をバーナーで炙る。①のフルーツマトソースをハンドミキサーで乳化させる。

Point 4  生ウニ特有の食感を残しつつ、火が入りすぎない程度に軽く炙って、香ばしさをプラス。
- 5** 器に④のフルーツマトソースをしき、③のパスタを盛りつけ、④のウニ、刻んだシブレットをあしらう。