

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、表参道のフレンチ『ランベリー』シェフ  
 岸本直人さんにお話を伺いました。



## NAOTO KISHIMOTO 岸本直人

1966年、東京都生まれ。都内の洋食店で料理人の第一歩を踏み出す。その後、渋谷『ラ・ロシェル』の坂井宏行氏に師事し、1994年に渡仏。ロワール、パリをはじめフランス各地で研鑽を積む。1996年に帰国し、銀座『オストラル』のスーシェフとして立ち上げに参加、2001年より同店のシェフに就任する。2006年、南青山に『ランベリー』をオープン。ミシュランガイド東京にて2008年初版より連続で星を獲得している。

食に携わるシェフとしてここ数年、お客様の健康志向の高まりを感じています。最近、ある本の企画で糖質制限メニューを考案しました。このお話をいただいた時、最初はお断りしたんです。レストランで制限された料理を出すことに抵抗があったし、美味しい料理を追求するのが料理人ですから。ところが監修する北里研究所病院・糖尿病センター長の山田悟先生が何度も相談をしいらっしゃり、「困っている人を救える美味しい料理を生み出す可能性があるのに、今やらずしてどうしますか？」との言葉に、少しでも社会貢献できるのならばと、挑戦してみました。

内容を聞いたら思っていたより理解でき、何グラム、何%と計算する必要がなかったので、アプローチしやすかったですね。気を付けなければいけないのは炭水化物。パンや米、パスタはほぼNGでもフォアグラは大丈夫なんです。このメニューがあることで、糖質制限が必要な方はもちろん、高齢になられて足が遠退いたお客様がまたお店に戻ってきてくれたら、こんなに嬉しいことはありません。

特別なメニューでなくても、脂肪分を控えたいというお客様は多いですね。料理も複数の素材で構成するより、少数の食材でエッジを効かせた方

が好まれます。うちの店で使う素材の90%は国産です。ちょうどフランス修業を終えて帰国し、日本のフレンチを牽引すると意気込んでいた時期。BS E問題や鳥インフルエンザで食材の入荷が困難になり、危機感を感じたのがきっかけです。幸い、師匠のシェフは日本の食材を使うことに積極的だったので、違和感はありませんでした。まず築地に毎朝通って魚の勉強からはじめましたし、「美味しい豚がある」と聞けば生産者にも会いに行きました。自分の物差しは常にフランスでしたが、生産者の情熱に触れていくうちに、畑で皮付きのまま食べた野菜や甘い香りが充滿するハウスの中で食した果実などを血の上で表現したいと思うようになりました。10年近くかかって探し厳選した食材には自信があります。素材がいいので、技を凝らしすぎずシンプルに、素材の持ち味をストレートに引き出したい。ソースもバターなどの動物性油脂がなくても、手技をほどこした素材と水だけで素晴らしいソースが作れます。とはいえずつとクラシックな料理を叩き込まれてきたので、ここ一番はソースを大事にしたい。そんな風に、柔軟な考えが許される年齢に達してきたのだと思います。

フランス料理の精神と伝統的な調理法を大切にしながら、これからも日本の食材に目を向けていきたいですね。



### 料理について

いつものサラダも盛りつけひとつで、レストランの前菜を思わせるひと品になります。野菜は好みで、冷蔵庫の残った余りの野菜でも大丈夫。15種類くらい使いたいですね。ドレッシングも油を使わず、ごまとしょうがでさっぱりと仕上げました。栄養価の高い季節の旬野菜を使うと、よりヘルシーです。



## 彩り野菜 自然の恵みサラダ



### 材料 (2人分)

- ・グリーンアスパラガス 2本
- ・ホワイトアスパラガス 2本
- ・ひめニンジン 1本 ・なす 1/2本
- ・赤パプリカ 1/2個 ・黄パプリカ 1/2個
- ・かぶ 1/4個 ・空豆 6粒
- ・きゅうり 1/2本 ・ラディッシュ 1個
- ・新たまねぎ 1/2個 ・ごぼう 5cm
- ・スナップエンドウ 2個
- ・ハーブ各種 お好みで
- ・パン粉 (細かいタイプ) 適量
- ・バルサミコ酢 適量

### 〈ドレッシング〉

- ・ごま 500g ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・塩 ひとつまみ ・上白糖 小さじ 1/4
- ・しょうがのしぼり汁 30cc
- ・ミネラルウォーター 適量

### 作り方

- アスパラガスはスライサーで、長く薄くスライスしておく。他の野菜はそれぞれ食べやすい大きさにカットする。

**Point 1** 野菜は均一の長さや大きさに切り揃える。茹でる、焼く、揚げるなど、調理をほどこす。
- アスパラガスは塩ゆで、なすは揚げる、かぶやラディッシュは焼くなど、野菜はそれぞれお好みの調理法で下ごしらえをする。生のままでいい。
- 〈ドレッシングを作る〉フライパンにごまを入れ、ごくごく弱火で熱し、30分ほどじっくり炒る。仕上げに2〜3分ほど中火にし、香ばしさを出す。
- ③のごまをあたり鉢ですり、ピューレ状にする。しょうゆ、塩、上白糖、しょうがのしぼり汁を加えて混ぜる。ミネラルウォーターを少量ずつ加えて粘度を調整する。
- 鍋にパン粉を入れ、温めながらバルサミコ酢を回し入れる。よくかき混ぜて、まんべんなく色づける。

**Point 2** 鍋にパン粉を入れ、温めながら少しずつバルサミコ酢を加えて全体的に色をつける。
- 皿にセルクル (型) を置き、内側に①のアスパラガスを沿わせる。その中に、④のドレッシングをひき、②の野菜を盛り込んでいく。上から⑤をちらし、最後にセルクルを抜く。お好みで上からドレッシングをかけてもいい。

**Point 3** セルクルの内側にアスパラガスを沿わせ、野菜を盛り込む。大きいものを土台にするといふ。



**ランベリー**  
 住 | 東京都港区南青山5-2-II R2 - A棟 B1F  
 ☎ | 03-6427-3209  
 営 | 11:30AM ~ L.O.2:00PM / 6:00PM ~ L.O.9:00PM  
 席 | 席 24席 (個室あり)  
 休 | 不定休  
 カード使用可