

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、四谷三丁目の中華料理
 『蜀郷香(シュウシャンシャン)』シェフ
 菊島弘従さんにお話を伺いました。



HIROTSUGU KIKUSHIMA

菊島弘従

1979年、栃木県生まれ。高校卒業後、中国料理の調理師見習いを始める。20歳の時に四川料理界の巨匠として知られる『趙揚』に師事、『新橋趙揚』では、調理場を2人で切り盛りする。銀座交詢ビルに移転後は、日本で初となる、金牛国賓宴席(一名300,000円コース)をスーシェフとして調理に参加。2006年、六本木『メビウス400』、2009年には『銀座趙揚』でそれぞれ料理長を務め、独立。四ツ谷『蜀郷香』をオープン、現在に至る。

料理人は体が資本。この仕事を長く続けていくためにも、健康なうちから備えておくことを心掛けています。子供のころはぜんそくで体が弱く、入退院を繰り返す生活。親からの勧めで、学校の部活以外にスイミングスクールに通い、体力を養うことで体が鍛えられました。その経験から、仕事の合間や営業後にストレッチや筋力トレーニングをして体のメンテナンスを行います。体力が落ちると疲れやすくなり、病気にも掛かりやすくなりますよね。何よりも健康でなければ、美味しい料理は作れません。無理をしないように、無理しても休むことも大事。休業時代、師匠からは、「十分な睡眠と休養を取って仕事に挑みなさい」と教えられました。休息の時間が取れないのは、自分の仕事が遅いせいだとも言われていたので、腕を磨いて技術力を高めることも健康維持につながっているのだと思います。

料理で大切にしているのが「旬」と「香り」。中華料理のシェフとしてはめずらしく、築地市場で仕入れをしています。香りの面ではたとえばレバーなどは必要以上にくさみを抜かない。肉を茹でる時も、いいアクと悪いアクを見分け、いいアクを残すことで素材が持つ本来の香りを引き出すように調理をします。油の美味しさも、中華料理の魅力のひとつ。素材にじっくり火を入れることで旨みを引き出し、調味料を馴染ませて油を美味しくする。中華は強火というイメージがありますが、中火でじっくり炒めることで野菜などもシャキッと仕上げる事が出来るのです。

四川料理はしびれる辛さ、麻(マー) 辣(ラー)といった、パUNCHのある美味しさが特徴ですが、繊細な精進料理や薬膳料理があることはまだ知られていません。そうした料理も今後は広めていきたいですね。僕の料理は何なのかと問われれば『趙揚』の料理であり、その味と四川の伝統を守ることが使命。自分なりのアレンジや創作を加えていくことは考えていません。ただの真似じゃないかと思われる方がいるかも知れませんが、四川料理の道を切り開いてくれた師匠がいて、その味に惚れ込んで崩さずにやってきたからこそ、今の自分がある。これからは飽きさせないよう新鮮な旬食材を使った「いつ食べても美味しい四川料理」を目指し、若い人達に興味を持ってもらえるよう、中華料理の地位を引き上げたいと思います。



料理について

夏の旬野菜、苦瓜を使った回鍋肉は四川でよく食べられている料理のひとつ。豆鼓は少し加えるだけで香りが立ち、本格的な味わいになります。仕上げにお酢を加えますが、食べると酸味はさほど感じません。酢を入れることで味全体が締まりますし、何より体にやさしく脂肪燃焼の効果も期待出来ます。



材料 (2人分)

材料 (2人分)

苦瓜 80g
生しいたけ 2個
赤パプリカ 1個
たまねぎ(中) 1/4個
豚ばら肉 150g

豆板醤 15g
豆鼓 10粒
鶏ガラスープの素 小さじ1
水 30cc
酒(紹興酒) 大さじ1
酢 小さじ1
サラダ油 大さじ2

苦瓜回鍋肉

作り方

1

苦瓜は薄めのスライス、しいたけは厚めに切り3等分する。パプリカは種を取り半分にカットして、パプリカとたまねぎは三角に切る。豚ばら肉は1/3幅に切る。

Point 1



野菜を切る。苦瓜は持ち味を引き立てるよう、あえてあく抜きや塩もみをせずに使用する。

2

フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚ばら肉をしっかりと炒める。肉の油が出てきたら、そこに豆板醤を加え、馴染ませるように炒める。

Point 2



豚バラ肉はほくしながらか中火でしっかりと炒めることで、旨味の元になる脂が出てくる。

Point 3



炒め油と豚肉から出た脂に豆板醤を加えて炒める。香りが立ち、練れた味わいになる。

3

肉にまんべんなく絡んだら、酒を加え、苦瓜を入れてさらに炒める。

4

③に鶏ガラスープの素と水、豆鼓を加え、しいたけを加える。

5

まんべんなく炒めたら、パプリカとタマネギを入れて、焦げないように注意しながらよく炒める。

6

仕上げに酢を回し入れ、酸味を飛ばすように軽くあえてから火を止める。



蜀郷香

住 | 東京都新宿区舟町 5-25 TIS
FUNAMACHI ビル 2F

☎ | 03-3356-0818

営 | 土曜・日曜・祝日 11:30AM ~ L.O.2:00PM
5:30PM ~ L.O.9:45PM

席 | 席20席

休 | 月曜

カード使用可