

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、イタリアン『イル・ギオットーネ 丸の内』の
 オーナーシェフ笹島保弘さんにお話を伺いました。



YASUHIRO SASAJIMA 笹島保弘

1964年大阪生まれ。高校卒業後、サービスの世界に魅せられてレストラン業界に入る。その後、料理の面白さに目覚め、料理人に転向。24歳で大阪『ラトゥール』、京都『ラヴィータ室ヶ池』、京都『イル・パッパラルド』で料理長を務めた後、2002年に独立。京都、八坂の塔の隣に『イル・ギオットーネ』をオープンする。2005年には丸の内に2号店をオープン。現在は『イル・ギオットーネ クチネリーア』、『トラットリア パール イル・ギオットーネ』ほか4店舗を展開、東京・代々木『VILLAGE』内『code kurkku』のプロデュースなども手掛ける。

京都と東京に店舗があるので、週に2〜3回は行き来をする生活です。夏場は特に出張が重なり、地方に行くことも増えますが、大変だと思った事は一度もありません。いつものキッチンを離れて仕事することが気分転換となり、リフレッシュになる。僕の場合、まとまった休みがあるとかえって体調を崩してしまっんです(笑)。うちの店の料理長クラスには、同じように京都と東京を行き来させています。料理のコンセンサスを取るといふより、リフレッシュ。実際、いい刺激を受けているよっです。40歳を過ぎてからは、夜な夜な飲み歩くこともなくなりました。機嫌が悪いというより、体がきつい。そうした状態で仕事をするのが憂鬱ですし、しんどくなるのが嫌。ですから、生活も規則正しくなりました。意識的に変えたのが、食生活。独立したての頃、健康診断であちこち引っかかり、体質改善を勧められたのがきっかけです。まず、食事を完全に朝方にしました。朝食べたいものを食べて、夕方はお店でまかない。夜中に食べることはしません。夜に食べないと、朝の目覚めがいい。お腹がペコペコで起きますから。笑。健康にいいよっです。脳科学者の茂木健一郎先生から教わったのですが、無理しても笑って、嫌なことが気にならなくなる。これは本当ですよ(笑)。それからよく歩くこと。リズムがつくせいか、物を考えやすいし、いろいろなアイデアが浮かぶんです。荷物を必ず両手に持つようにするのも、健康法のひとつ。どんな動作も交互に行う事で、体のバランスを均衡を保つのですが、これを続けてからひとかた肩こりが改善されました。僕ら料理人は、病気になる人たちと同じにもなるとなる。まず、美味しいと感じられませんか。プロとして体調管理はしっかりやらないといけません。年齢やキャリアを重ねるうちに、料理観にも変化がありました。ここ数年、料理はよりシンプルな傾向にあります。鶏肉なら鶏肉、ジャガイモならジャガイモと、何を食べたのが明確にわかるよっ、料理を構成する上で3つ以上の素材は使わない。その分、どういった加熱調理法がいいのか、とことん突き詰める。かえって手が込むし難しくありますが、料理とは本来シンプルの方が美味しく感じると思っています。日本は食材の宝庫。全国各地にたくさん良い食材があるので、使わない手はない。土地に根差した食材を使うことは、むしろイタリア料理らしいこととです。日本の食材をもっと掘り下げ地道に頑張っている生産者に光を当てたい。今も積極的に活動しています。今後、後進のために、ライフワークとして続けるつもりです。諸先輩方からくれたように、そうした土壌を作ること、自分の役割だと思っています。



料理について

野菜の中でも、特に好きなのがゴーヤ。特長である苦味を大事にしたいので、塩もみをしたりせず、ワタの部分もあまり取りすぎないようにしています。乾燥させると旨味まで抜けてしまう気がするので、調理する直前にスライスするといいでしょう。七味やしょうが、卵を加えても、美味しくいただけます。



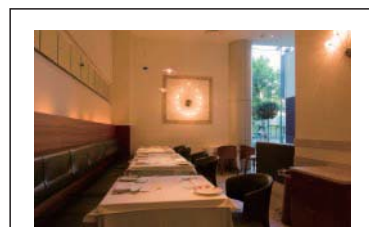
ゴーヤのリゾット

作り方



材料 (2人分)

苦瓜 1/2 本
 豚ひき肉 200g
 玄米 (冷やごはん) 200g
 オリーブオイル 大さじ2
 昆布だし (またはチキンブイヨン) 200cc
 塩 2g
 パルメザンチーズ 大さじ2
 仕上げのオリーブオイル 適量



ILL・ギョットーネ 丸の内

住 | 千代田区丸の内 2-7-3
 東京ビル TOKIAIF
 ☎ | 03-5220-2006
 営 | 11:00AM ~ L.O.2:00PM
 18:00 ~ L.O.10:00PM
 席 | 40席 (うち個室2室)
 休 | 不定休
 カード使用可

- 1** 苦瓜は種を除いて薄めにスライスする。ひき肉に 2g (ひき肉の重量に対して 1%) の塩をふり、よくもみ込んでおく。

Point
1



豚ひき肉にはあらかじめ塩をして、よくもんでおく。塩の分量はひき肉の重量の1%が目安。
- 2** フライパンでオリーブオイルを熱し、①のひき肉を加えて強火で炒める。

Point
2



ひき肉は細かくほぐすと火が入りすぎてパサパサになるので、ある程度のかたまりのまま火入れする。
- 3** きれいな焼き色がついたら、ひき肉はフライパンの片側に寄せて、空いた部分でゴーヤを中火で炒める。軽く塩(分量外)をして水分を出し、油を吸わせていく。

Point
3



ひき肉から出た旨味のある脂を吸わせるように、フライパンの半分を使ってゴーヤをよく炒める。
- 4** ある程度炒めたら、ひき肉を軽くほぐしながら和える。
- 5** 余分な油をキッチンペーパーに吸わせて取り除き、昆布だしを加える。

Point
4



ゴーヤに油を吸わせるように炒め、さらに残った余分な油は、キッチンペーパーで取り除く。
- 6** ⑤に玄米を加え、強火にして一気に仕上げる。水分が 2/3 量程度になるまで煮詰めたら、火を止めて、パルメザンチーズをふる。仕上げにオリーブオイルをふって、できあがり。