

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、六本木『日本料理 龍吟』の  
 オーナーシェフ・山本征治さんにお話を伺いました。



SEIJI YAMAMOTO

## 山本征治

1970年生まれ、香川県高松市出身。日本料理の伝統および基本技術を、長年の修業で徹底習得したのち、2003年12月、33歳で東京・六本木に『日本料理 龍吟』を開店。「日本料理のこれからの進化と可能性」を自らのテーマに掲げる。2004年以來、スペインをはじめヨーロッパ各地、アメリカの料理学会にたびたび招聘され、日本代表として数々の斬新でクリエイティブな技術を発表し続けている。2012年春、「日本料理を世界の共通言語に」という目標の元、香港 ICC ビル 101 階に初の支店『天空 龍吟』をオープン。著書に『日本料理 龍吟』（高橋書店）がある。

仕事は出来る限り、深夜2時半までに終えるようにしています。それ以降でもお酒は飲むし食事もする。不摂生な生活ですが、至って健康です。40歳を境に体調が変化すると聞きますが、僕の場合、体が年齢を認めていない。料理人に定年はありませんからね。まわりのスタッフも若いし、僕だけおっさんになる訳にいきません。「心身共に」という言葉があるように、健康の秘訣は精神が健全であることが一番だと考えます。僕の場合、料理が好きで料理人をやっているから、ストレスを感じることにはありません。でも下で働くスタッフも同じかというと、そうではない。スタッフがストレスを感じれば、それは僕のストレスになります。自分ひとりだけでなく努力しても得られることは限界がある。先を目指すには、スタッフに与えられる環境も整っていないとどうしようもないと思った時期がありました。また料理人はともすると、朝から晩まで仕事漬けの生活になる。そうした状況は今の時代に合っていないですね。日本料理を後世に伝えるためにも、料理人が素敵な職業だということを示すことも必要です。山本征治イコール龍吟ですが、龍吟イコールは私だけではなくチーム。全員が思いや価値観をひとつにすることで力にもなるし、働きやすい環境をいかに築けるか。それがオーナーシェフの使命だとも思っています。料理でいえば、栄養バランスだけを考えるようなことはしません。無理に何かをするのではなく、美味しさの追求が結果的に健康につながるというのが理想です。季節感をもって日本料理があるとするならば、この時期に何をどう食べたなら美味しいか。バーチャルで自分がお客様の立場になり、想像しながら料理の構成を考えるようにする。たとえば秋のさんまが、大根おろしとすだちで食べるのが美味しいように、美味しいと思う食べ合わせが体にとってもいいバランスなのです。食べた時の心地の良さや胃に収まった時の感覚が大事なものであって、自分の中にある料理人感覚で組み合わせや味の濃淡、温度や量のバランスを保つことが大切。結果的にそれが最善だということもわかりました。食事が美味しく感じられないとしたら、それは心身が何かしら機能していない不健全な状態。美味しく食べられるということは健康な証拠であり、幸せなのだと思えます。



### 料理について

まかないで一番人気の料理です。ふろふき大根のような食感と、しゃきしゃきとした食感、異なる2つの触感が魅力です。にんじんは大きく硬そうに見えますが、食べてみると柔らかい。ネギと豆腐のシンプルな白みそ焼とよく合います。大根が甘くなり、金時にんじんが出る時期に作ってみてください。



### 材料 (4人分)

- 米 2合
- 大根 15cm
- 大根の葉 1本分
- 金時にんじん (にんじんでもOK) 1/2本
- 柚子 1個
- 出汁 (昆布と鰹節) 540cc
- 濃口しょうゆ 大さじ4
- 塩 少々



### 日本料理 龍吟

住 | 東京都港区六本木 7-17-24  
 サイド六本木ビル 1F  
 ☎ | 03-3423-8006  
 営 | 6:00PM ~ L.O.10:30PM  
 席 | 24席 (個室1室)  
 休 | 日曜・祝日  
 カード使用可



## 名物大根めし

### 作り方

- 1** 大根は1.5cmのさいの目に切り、にんじんは乱切り、ゆずはあられに刻む。

**Point 1**  大根はさいの目に切る。半分を炊いて、半分を炒めて、同じ素材で違う味わいと食感に。
- 2** 米を洗って土鍋に入れ、昆布と鰹節のだし、濃口醤油を加える。

**Point 2**  洗った米にだしと濃口しょうゆを加え、半量の大根を上からのせて一緒に炊き上げる。
- 3** ②に半量の大根を入れてごはんを炊く。

**Point 3**  大根の葉も余すことなく使い切る。生の状態ではたっぷりあっても、炒めれば少量になる。
- 4** ②と同じだして金時にんじんを炊く。

**Point 4**  昆布と鰹節のだしでにんじんを炊く。彩りだけでなく、エッジの効いたアクセントになる。
- 5** フライパンにくるみオイルを熱し、大根を並べて焼く。色がついてきたらあおり、それを繰り返しながら焼き色をつけ、さらにきざんだ大根の葉を加え、軽くあおって塩をふる。
- 6** 濃口しょうゆを鍋肌からまわしいれ、香ばしい香りを移す。
- 7** 炊き上がったごはん⑥のをせ、にんじんとゆずを散らす。

**Point 5**  炒めた大根と大根の葉を、炊き上げたごはんの上にのせ、さらににんじんと柚子を添える。