

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、ハワイの名門ホテル『ハレクラニ』の  
 総料理長ヴィクラム・ガークさんにお話を伺いました。



VIKRAM GARG

## ヴィクラム・ガーク

「ハレクラニ」エグゼクティブ・シェフ。1987年～1990年まで3年間にわたり、インド・マドラスのホテルスクールにて、料理の基礎とカスタマーサービスを習得。その後、デリー、ドバイなどの5つ星ホテル、ワシントンDCのレストランで経験を積んだのち、現職に「ハレクラニ」内の3つのレストラン、「ラ・メール」「オーキッズ」「ハウス・ウイズアウト・ア・キー」の総料理長として、現在に至る。

ホテルの総料理長という立場上、仕事はゲストサービスが最優先。メニューを考案したり、またミーティングやイベント等の対応で、スケジュールはどうしても不規則になりがちです。多忙を極めて仕事中にストレスを感じた時には、努めて厨房を離れるようにしています。いつまでも溜め込んでいては自分にも周りにも悪影響ですし、外に出ることで気分転換になり、業務もスムーズになるからです。仕事とプライベートのバランスを取ることで、加工食品に頼らず自然の食材を使った手作りの料理を食べることも健康の秘訣。そうした姿勢は、ヨガやウォーキングなどで健康維持を心掛けている両親や家族から学んだように思います。

休日はゴルフや海に泳ぎに行ったり、家族でバーベキューをして過ごします。6歳と8歳の子どもがおりますが、平日は朝以外ほとんど顔を合わせることはありません。だから休日はずっと(笑)。ふたりに料理も教えています。料理を作ることで、食事は単にお腹を満たすためのものではなく、食べ物に感謝する気持ちを持って欲しいと思うからです。もちろん父親の職業や仕事も理解して欲しいという思いもあります。

プロの料理人としての自負はありますが、料理はある意味「趣味」でもあります。それくらい興味深く熱中できるものなのです。私にとって料理はアートでありサイエンス(科学)。例えば、マヨネーズにしても、卵の黄身や油など材料をただ混ぜ合わせただけでは分離してしまいます。黄身に対して、どれくらいの量の油を混ぜるか。それはサイエンスであり、出来上がったマヨネーズにわさびを混ぜれば、アートになります。煮る、焼く、蒸す、揚げるといった調理はすべてサイエンスであり、素材の組み合わせや盛り付けはアート。料理に際しては、この2点を強く意識しています。

食と健康は密接した関係にあるものです。体に悪いものをわざわざ食べようとしない人はいないと思います。ですから、食事はすべてヘルシーであると言えると思います。とはいえ、食べ物によって体が作られるのですから、何をどう食べるかは心掛ければなりません。レストランの料理は美味しいことが大前提であり、ゲストが口にするものには責任を持つ、それがハレクラニの哲学です。食は常に健康的であり、ファッションでもある。そうしたポリシーを持ちながら、ゲストに喜ばれる料理を提案していきたいですね。



### 料理について

今回の料理はオリーブオイルを除いて、すべての材料がハワイ産です。調味料も塩はハワイアンソルト、マウイ島のサトウキビから作られた砂糖を使用しています。椰子の木の芯を生のまま食べるのも、ハワイならではの。ロブスターと一緒に召し上がると、食感と美味しさがより際立ちます。



## 蒸したコナ産ロブスター、椰子の芯のカルパッチョ、レモンの風味を添えて



### 材料 (1人分)

ロブスター 1尾  
 椰子の木の芯 1~1.5cm 幅  
 Chia (チア) の種 少々  
 塩 (ハワイアンソルト) 適量  
 地元産食用花 少々  
 〈ソース〉  
 レモン、ライム、オレンジなどの柑橘類の皮 適量  
 EXV オリーブオイル 適量  
 塩 (ハワイアンソルト) 適量  
 砂糖 適量

### 作り方

- 1 ソースの材料をミキサーでまわして、なめらかにする。
- 2 椰子の木の芯の部分は、薄くスライスする。
- 3 ロブスターを7分間蒸したら、頭の部分を外し、胴体をたて半分にして殻を外す。
- 4 皿に Chia (チア) の種をちらし、①のソースを薄くのばす。
- 5 ②を少しずつ重ねるようにして並べていく。
- 6 ⑤の上にロブスターを盛り付け、仕上げに塩と食用花、EXV オリーブオイルをちらす。

Point 1



椰子の木の芯は手に入りづらいので、大根を代用してもいい。皮をむき薄くスライスする。

Point 2



ロブスターは7分ほど蒸した後、頭を外して胴体をたて半分に切り、中から身を取り出す。

Point 3



皿にソースをひいてから、スライスした椰子の木の芯を扇状にずらしながら並べていく。



### ハレクラニ

住 | 2199 Kalia Road, Honolulu  
 ☎ | 808-923-2311  
 営 | ラ・メール 6:00PM ~ 10:00PM  
 オーキッズ 7:30AM ~ 10:00PM  
 ハウス・ウイズアウト・ア・キー 7:00AM ~ 9:00PM  
 席 | ラ・メール 80席、オーキッズ 250席、ハウス・ウイズアウト・ア・キー 200席  
 休 | 無休  
 カード使用可  
[www.halekulani.com/jp/](http://www.halekulani.com/jp/)