

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、中国料理『赤坂璃宮』の
 オーナーシェフ 譚 彦彬さんにお話を伺いました。



HIKOAKI TAN 譚 彦彬

1943年神奈川県生まれ。中華街で育ち、クラスの3分の2が中華料理の
 コックになるという環境で、16歳で新橋『中国飯店』に料理人見習いとして入る。その後、芝『留園』を経て1967年、仙台ホテルに入社。故・余東照の下で8年間腕を磨き、副料理長を務める。その後、名古屋『御園飯店』料理長、京王プラザホテル『南園』副料理長を経て、1990年にホテルエドモントにオープンした『廣州』に料理長として招かれ、腕を振るう。1996年『赤坂璃宮』のオーナーシェフに就任。現在、赤坂本店、銀座店の2店舗を展開し、若手シェフの育成やプロデュースなど、第一線で幅広く活躍中。

もともと体は丈夫な方なので、取り立てて健康維持というほどのことはしていません。60歳を過ぎてから、医者からコレステロールや血圧の数値が高いと言われましたが、それ以上上がりもしなければ下がりもしない。現状維持ですね。基本的にストレスを溜めないたちで、逆にスタップやまわりに与える方(笑)。だから病気をしないのだとも言われます。仕事柄もあります。食べることは好きですね。数日間休暇があれば香港に行きますし、店は年中無休なので休みはあつてないようなもの。健康の秘訣があるとすれば、現場に出続けることかも知れません。適度な緊張感を保っていることが心身にいいのではないのでしょうか。

ひと昔前まで、中華料理は「油っこい」というイメージが付きものでした。そんなイメージを払拭しようと、短時間で炒めるにはどうしたらいいか、蒸し方や煮込みの隠し味など試行錯誤を繰り返したものです。その中で見出したのは、質の高い油を使うこと。大豆油、ピーナツ油、ごま油といった植物油だけでなく、ねぎやシヨウガ、山椒を加えて沸かし、特製の油も作りました。香味野菜の旨みや香りが残るので、少量でも十分に美味しくなるものです。イタリアンのシェフたちは、オリーブオイルの使い方が非常に上手で参考になりました。高品質のオリーブオイルは飲むことも出来る。それまでの中華料理では考えられませんでした。よりよい食材が手に入るようになったことも、中華がヘルシーになった理由のひとつでしょう。私自身、築地市場だけでなく、全国各地に足を運び、安心で質の高い食材を探しています。最近では、高知のトマトが素晴らしかったですね。めったに手に入らないウツボも地元では一般的で、空揚げや刺身などで食べるのだそうです。三重では天然に近い養殖のハタ、黒鮑もよかったですね。生産者や漁師さんと交流することで、その土地の食べ方や料理法を教わることも勉強になります。

最近ではフレンチやイタリアンのように本場で修業を重ね、その味を再現している若手シェフも活躍しています。またお客様の前で腕を振るう料理人も増えているようです。この状況はとてつもない傾向であり、評価すべき点でもある。日本は食材の宝庫。いい食材と考え抜かれた調理法で、中華料理は今後ますますヘルシーに美味しく進化するのではないのでしょうか。



料理について

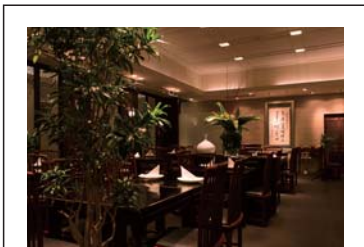
「医食同源」を謳う広東料理。当店でも食材の持ち味を生かしながら、スパイスや油をさりげなく控えた優しい味わいの料理を提供しています。今回のレシピもそんな料理のひとつ。豆腐にミンチにした海老を混ぜ込み、ふわふわとした食感に仕立てています。しょう油だれでお召し上がりください。



材料 (2人分)

豆腐 1/2丁
海老(むき身) 80g
干しシイタケ 1/2
長ネギ 5g
香草 適量

〈醤油だれ〉
しょうゆ 小さじ1
中華スープ 小さじ1
砂糖 少々
コショウ 少々
鶏油 小さじ1



赤坂璃宮 銀座店

住 | 東京都中央区銀座6-8-7 交詢ビル5F
☎ | 03-3569-2882
営 | 11:30AM ~ L.O.3:00PM /
5:30PM ~ L.O.10:00PM
日曜・祝日
~ L.O.4:00PM / ~ L.O.8:30PM
席 | 100席 (個室7室)
休 | 無休
カード使用可




璃宮風 豆腐の海老すり身寄せ蒸し

作り方


- 1 豆腐は軽く水切りをしておく。干しシイタケは戻しておく。
- 2 海老は包丁の背でつぶしてから、包丁で叩いてミンチ状にする。

Point
1




むき海老は包丁の背でつぶしてから、みじん切りしてミンチにすると、より美味しく仕上がる。
- 3 干しシイタケ、長ネギはみじん切りにする。
- 4 ①の豆腐はキッチンペーパーなどに包んで水気を切り、軽くつぶしておく。
- 5 ボウルに醤油だれ、香草、ネギ(仕上げ用)以外の材料をすべて入れて、しっかりと混ぜ合わせる。

Point
2



水切りした豆腐、海老、みじん切りした干しシイタケとネギをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 6 器に⑤を入れて1cm厚に平らにならし、5分程度蒸す。

Point
3



材料はよく混ぜ合わせたら、器に厚さ1cm程度に薄く延ばす。そのまま蒸し器に入れ、5分程度蒸す。
- 7 醤油だれの材料すべてをフライパンや中華鍋で加熱する。一度沸かして味をなじませ、香草と共に添えて味わう。