

選りすぐりの素材と卓越した調理技術で料理を生み出し、美味で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『リストランテ 山崎』のシェフ高塚良さんにお話を伺いました。

RYO TAKATSUKA

高塚 良

1979年富山県生まれ。高校卒業後、上京。都内のイタリアン・レストランでアルバイトをしながらイタリア語を学び、19歳で渡伊。トスカーナで料理と語学の研修を重ねながら、腕を磨く。その後、イタリア各地で研鑽を積みながら、ペローナにあるミシュラン二つ星の名店『ペルベッリーニ』では6年半在籍し、若くしてセコンド・シェフを任される。10年半にわたるイタリア生活の後、帰国。1986年に創業し、数々の名シェフを輩出してきた『リストランテ山崎』の2008年10月のリニューアルオープンに伴い、5代目シェフに就任。若き才能と感性を発揮し、新たな時代を築いている。



平日は仕事が忙しく、時間に余裕はありませんが、休日には浴岩浴を利用しています。最近代謝が落ちてきて、立ち仕事のせいかな血行が悪く、冷えに悩まされ……。浴岩浴をはじめから冷えも解消され、快適に過ごせるようになりました。健康に役立っているといえば、靴。イタリア修業時代からドイツの健康靴を愛用しています。当時の調理場スタッフは全員、その健康靴を履いていたんです。足の痛みも軽減し、長時間の立ち仕事も苦にならなくなりました。休憩時間には10分でも体を横にして休むことを心掛けています。イタリアでは長い時で2時間近くの休みがあったほど。たった5分でも休息することで、脳が活性化されるそう。夜の営業もリフレッシュでき、体が楽に動くので実践しています。

高校卒業後、言葉もわからないままイタリア修業に出ましたが、苦勞したことといえば、労働許可がなかなか下りなかったことくらい。文化の違いに戸惑うこともなく、すぐに溶け込みました。最初の修業先が家族経営の店だったので、とても親切にしてもらえたことが大きかったと思います。「日本人はたくさんいるが、お前はイタリア人だ」と言われて(笑)。10年半におよぶ修業で得た人との出会いや経験は僕の財産です。イタリア生活が長かったです。日本に帰国した時も戸惑いはありませんでした。名シェフを輩出した名店のシェフを任されることに対しては、与えられた仕事を全うすることに専念していたので、プレッシャーはなかったですね。歴代のシェフにも助けていただいたので、とても感謝しています。

そうした経験を踏まえ、当店ではイタリアで培った料理哲学を日本で開花させていきたい。長くセコンド・シェフを務めた『ペルベッリーニ』では、素材の組み合わせ、味、香り、量のすべてが皿の中でバランスよく調和した料理を構築していましたし、影響も受けました。素材の違いこそありますが、手に入らないものもあれば、日本の方が美味しい食材もある。お客様はレストランへ非日常的な料理を求めていらっしゃるから、美味しいものをお出しすることは大前提。その期待に沿えるよう、10年半掛けて体にしみこんだイタリア料理を、自分の解釈を通して披露していきたいですね。



料理について

旬の菜の花を使い、和えるだけのヘルシーなパスタに仕立てました。その昔、イタリアではアミノ酸やミネラル、ビタミンが豊富なコラトゥーラ ディ アリーチ（魚醤）は体にいいとされ、飲まれていたそう。リコッタチーズも脂質やタンパク質が少なく、カロリー控えめ。お鍋ひとつで出来るので簡単です。



材料（1人分）

- スパゲッティ（1.8mm） 40g
- 菜の花 50g
- コラトゥーラ ディ アリーチ（魚醤またはナンブラー） 小さじ1
- レモン汁 小さじ1/2
- EXV オリーブオイル 大さじ2
- 水 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量
- リコッタチーズの燻製 適量
- オレンジの皮 少々



リ스토랑テ 山崎

住 | 東京都港区南青山 1-22-10
ウエスト青山ガーデン 2F
☎ | 03-3479-4657
営 | 11:30AM ~ L.O.2:00PM / 6:00PM ~ L.O.9:30PM
休 | 日曜・月曜祝日の場合は、日曜営業。火曜代休
席 | 32 席
カード使用可



菜の花のスパゲッティ

作り方

① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、濃いすまし汁程度になるよう塩を入れる。菜の花を入れて1分半～2分ほどゆでて、水気を切る。

② 茎部分は1cm幅の輪切りにし、柔らかい穂先はそのまま残す。

Point 1

菜の花はパスタに絡みやすいよう、茎の部分は細かく輪切りに。柔らかい穂先の部分はある程度の大きさを残す。

③ ボウルに②の菜の花と魚醤、レモン汁、EXV オリーブオイル、水、こしょうを入れて攪拌し、しっかり混ぜ合わせる。

Point 2

味付けはイタリアの魚醤「コラトゥーラ ディ アリーチ」で。レモン汁、オリーブオイル、水を合わせてソースに仕立てる。

④ ①の鍋でパスタを表示時間通りに茹でる。茹であがったパスタは水気を切って、③と合わせる。

⑤ お皿に盛り付け、リコッタチーズの燻製とオレンジの皮をすりおろしていただく。

Point 3

仕上げに燻製したりコッタチーズとオレンジの皮をすりおろす。チーズのコクと柑橘系の香りが美味しさを倍増させる。