

# いきいきライフ

こころとからだを健やかに

## 『食』が人生

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

全5回シリーズ  
▼第1回・上▲

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2017年度シリーズ(全5回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で始まりまして。第1回の前半に行われた静岡旬香亭オーナーシェフ齋藤元志郎さんの講演「『食』が人生」の概要を紹介いたします。  
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

私は焼津で生まれ、育ちました。子供のころから親や親せきに地元のおいしい店に連れて行かれるうちに、料理人にあこがれを持つようになりました。高校時代は3年間、寿司店でアルバイトをして料理の世界に夢中になり、進路を決めました。  
その後、東京の有名店で修業し、渡仏して三ツ星レストランなど50軒以上の店で、食にまつわるさまざまな体験をしました。帰国後はホテルの料理長を務め、静岡に戻り旬香亭をオープンさせ、東京に移りました。40年以上、シェフをしながら飲食店を立ち上げる仕事をしています。  
国内外を問わず、繁盛店になるには技術が確かで、おいしい料理を提供することが第一条件です。品質と価格のバランスに優れ、価格に対する満足度の高さが欠かせません。そういう店は、店構えから名店特有のオーラを感じます。

### 一流を知ることが基本

明確なビジョンを持つこと

静岡旬香亭オーナーシェフ  
齋藤 元志郎さん



さいとう・げんしろう 高校卒業後、フランス料理人を志し都内の調理師学校に入学。三井倶楽部などで7年間修業し、1980年フランスに渡る。5年間かけて三ツ星レストランなど30軒以上の店で研修し、東京四ツ谷にシェフを務めるフランス料理店をオープン。その後、静岡と東京赤坂に洋風料理の旬香亭をそれぞれ開店させた。現在は、静岡旬香亭と都内に2店舗、目白旬香亭と神田ポンチ軒を運営。3年連続でミシュランガイドにも掲載されている。「お箸で、フレンチ」などの著書がある。1953年、焼津市出身。

## うま味たっぷりのだしで 健康的な食生活を

も重要です。さらに言えば、一流の店を知ること。料理人は一流の技を駆使して、自分たちのアイデアでオリジナルな料理を作っています。レベルの高さを知ること、庶民的なB級グルメなど幅広いジャンルの店を理解することができるのです。

私は店舗をプロデュースする仕事柄、1年365日、外食をしています。注目されている料理人の店には必ず足を運びます。人気の秘密を探るためには、回転ずし、ラーメンチェーン店、牛丼店、どこでも行きます。  
人気のファミリーレストランでは、商品力の高さや値付けの良さがお客さんを引きつけることを改めて知りました。これもひたすら食べ歩きする中で得た「食の眼」だと自負しています。

### 世界に広がるUMAMI

最近、料理の世界ではこれまで脇役的存在だった素材や食材が脚光を浴びています。昆布ならこの産地がいいか、かつお節ならこの店がいい

いか、ということですが、「静岡市由比の倉沢のアジは日本一」など産地にも注目が集まっています。そして興味深いことに、昆布やかつお節のだしから取れる日本特有の「うま味」が今、世界中の料理人に注目され始め、「UMAMI」という言葉として広まっています。

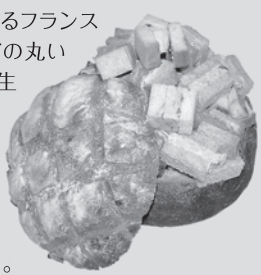
味覚に、日本の「うま味」が五番目の味として認められているということなんです。うま味は西洋料理の味付けにも、一層奥深く、おいしくしてくれることが分かったのです。今では世界各国の有名店や味の良い店といわれる厨房(ちゅうぼう)には、昆布や削り節などが調味料として置かれていくほどです。外国の飛行機の機内食でも活用されています。昆布のだしを少し入れるだけで味が深まることに彼らが気づいたということです。これは日本の「食の宝」だと思っています。  
元気に仕事を続けるための秘訣(ひけつ)や健康法を聞かれることがあります。しかし、特に考えたことはありません。先ほど、1年中毎日外食をしていると言いましたが、むやみに食べ歩いているわけではありません。夜なら納豆やみそ汁を注文して、おひたしのホウレン草には「だしじょうゆをかけないで」とお願いしています。自分なりにその時々で、「これは、こういうふうに食べたほうがいい」と考えながら食事をしています。また、口腔ケアを怠ると糖尿病や肺炎などの病気につながりやすいので、定期的に歯のクリーニングを続けています。

### みそ汁は「遊べる料理」

日本が世界に誇る和食の中で、京料理は「水の料理」と言われます。しかし、和洋・中どの料理でも基本は水です。洋食の基本はブイヨンスープです。ブイヨンスープがあってコンソメスープに、そしてポタージュスープとなり、多くの料理はこのスープで仕上げられます。

年とともにスープなどの水物、特にみそ汁を一層好むようになりました。みそ汁は好みで旬の素材を入れれば、みそ汁料理となります。みそ汁は「遊べる料理」です。豊かな水、うま味たっぷりのだしと好きな具材を入れたみそ汁で、健康的でおいしい食生活を楽しんでほしいと願っています。

齋藤さんは会場で「パン・シューブリーズ」と呼ばれるフランスのサンドイッチ作りを実演しました。直径30センチほどの丸いパンの上部を切り取り、中をくりぬいた後、くりぬいた生地に卵焼きやポテトサラダなどを挟み、一口サイズに仕上げました。サンドイッチは器に見立てた残りのパンの中に並べました。食べやすいサイズのため、フランスではパーティー料理の定番だそうです。会場では参加者に配られたパンフレットの中で、パンの一番おいしい時やミックスサンドイッチのレシピなどを紹介しました。



## 基本のサンドイッチ

### 【パンの一番美味しい時】

焼き上がってから10時間経つと水分がある程度蒸発し、しっとりした状態に落ち着くので、イーストの香りもまるやかにになり、カットしやすくきれいに仕上がります。

### 【パンにバターを塗る意味】

油膜で生地をコーティングする為なので、バターに限定する必要はないです。レストランの基本は、有塩バターと西洋からしを混ぜ合わせた物で、その上から薄くマヨネーズを塗ると良いです。

### ~ミックスサンドイッチのレシピ~

【材料4人分】食パン(8枚切1.5cm)

◎トマトとキュウリ	◎タマゴとツナ	◎ハムとピクルス
トマト 2ヶ	ゆで卵 2個	ハム 8枚
キュウリ 1本	ツナ缶 80g位	ピクルス お好みで
マヨネーズ 適量	マヨネーズ 適量	マヨネーズ 適量
マスタードバター 適量	マスタードバター 適量	マスタードバター 適量
塩 少々	塩 少々	

※マスタードバター(有塩バター160gポマード状、マスタード40g)  
※お好みのマヨネーズ(卵黄1ヶ、サラダ油200cc、酢20cc、塩・胡椒・マスタード少々)