

印旛地区教育研究会 食生活への拘り

1月20日 14時15分～15時15分

自己紹介

八千代市勝田台でフランス料理貝殻亭、パティスリーソレイユ、ダイニングカフェ清祥庵、食器の専門店、佐倉では草ぶえの丘にあるバラ園が一望できるカフェ「ローズテラス」の運営機会を頂き、今年は貝殻亭隣接地に本格イングリッシュガーデン「貝殻亭ガーデン」を開園、衣食住にまつわる事業を立ち上げ、多くの方々の生活の質向上にお役に立てたらと活動しております、貝殻亭の代表をつとめます岩崎 肇と申します。

実際、厨房に立つことも、料理をサービスすることも出来ませんが、日々リゾートで働く仲間達と食生活について語り、切磋琢磨、拘りに磨きをかけて営業しております。

本日は私どもが何に拘っているのか、それがなぜなのかについて少しでも触れて頂けたらと存じます。また、セミナーを本業としているわけではございませんので、本日は用意したメモを読みながらお話しとなること、予めご了承頂けたらと存じます。それではつたないお話しとなりますが、お付き合い頂けたらと存じます。



「食生活へのこだわり」

～～食材や調理への拘りを通して～～

- ・人生における食が占める割合（時間・栄養・好み）・・・食を大きく捉えてみる
- ・食の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・そもそも意味を改めて
- ・世界を魅了する三ツ星シェフ達と共通点・・・・・・・・・・誰もが一度はあこがれる
- ・貝殻亭で活躍するシェフ達の拘り・・・・・・・・・・・・・・・・・・そして



===人生における食がしめる割合===

・・・時間・・・

(生活時間配分 (総務省))

7 時間 52 分 睡眠
7 時間 11 分 仕事・学業・学習研究
3 時間 50 分 自由時間
2 時間 49 分 食事・身の回りの用事
 1 時間 40 分 食事
 1 時間 9 分 身の回りの用事 (身だしなみ、お風呂、化粧、トイレなど)
1 時間 25 分 移動
52 分 家事

((余談))

日本の女性は「食事・身の回りの用事」の時間が世界的に長い
日本の男性は「家事」の時間が EU 諸国の最低 (ドイツ) を大きく下回る。

1 日 100 分を食事に費やす=1 カ月で 50 時間 (およそ 2 日分) =1 年で 608 時間 (25.3 日)
人生の 7%

((余談))

OECD の調査による

食事に時間をかける国
最長 135 分のフランス、最短は 66 分のメキシコ
日本は世界 3 番目 117 分

・・・日本人の好み (1983 年→2007 年)・・・

メニューを構成する上で、好みを把握しておきたい

73% すし (1 位→1 位)

- 67% 刺身 (2位→2位)
- 62% ラーメン (10位→3位)
- 62% みそ汁 (4位)
- 60% 焼き魚 (12位→5位)
- 59% 焼き肉・鉄板焼き (8位→6位)
- 58% カレーライス (16位→7位)
- 57% ギョーザ (8位)
- 56% サラダ (8位→9位)
- 55% 豚汁・けんちん汁 (10位)
- 55% すき焼き・しゃぶしゃぶ (3位→11位)
- 54% 肉じゃが (12位)
- 53% 炊き込みご飯・五目御飯 (13位)
- 53% そば (日本そば) (18位→14位)
- 51% 鶏のから揚げ・竜田揚げ (15位)
- 51% うどん・きしめん (5位→16位)
- 51% 天ぷら (6位→17位)
- 50% 漬物 (4位→18位)
- 50% おでん (13位→19位)
- 48% 納豆 (20位)

(NHK 放送文化研究所 2007)

傾向：

すしの人気は 1983 年の統計から続く、刺身・焼魚と魚料理が人気。焼き肉、すき焼きは回答率が下がった、他に 1983 年には 17 位であったビフテキが 20 位以下へ、健康志向の気持ち表れている。

ラーメン・カレーは日本に置いて出汁の文化を取り入れ成長を果たすが、1983 年には第 4 位～6 位にあった「漬物・うどん・天ぷら」は他の食の成長に抑えられ存在感を落とした。

・・・栄養・・・

好みを把握すると、メニューのレシピを作る。料理を通じどの程度の栄養を取るべきか知りたいので、

・平均的な体格や年齢差の比率などによって変わるが、

1 日 2000～2700 キロカロリーが 1 日 1 人当たり必要といわれるカロリー量。

1日1人当たりカロリー摂取量国別によると、米国3825キロカロリーを筆頭に欧米は比較的高く、アフリカには2000キロカロリーをきる国が多々ある。日本は2754キロカロリーと第85位。(FAO2007-208)

・・・栄養源・・・

摂取すべきカロリーを把握しましたので、次はレシピを構成する素材に視点を移します。
カロリーを何で取得しているか（何を食べているのか）

穀物・・・・・・・・・・38.6%
いも類・・・・・・・・・・2.4%
砂糖・甘味料・・・・・・・・10.2%
豆類・・・・・・・・・・4.6%
野菜・・・・・・・・・・2.7%
果実・・・・・・・・・・1.9%
肉類・・・・・・・・・・6.1%
卵・・・・・・・・・・2.7%（世界二位：生卵を食べる習慣）
牛乳・乳製品・・・・・・・・4.3%
魚介類・・・・・・・・・・6%（世界一位）
油脂・・・・・・・・・・13%
その他・・・・・・・・・・7.1%



さてここで、視点を食全体を見るから、その本質に移してみたいと思います。

そもそもの食の目的は？

① 命をつなぐ為

最低限の栄養を効率よく摂取活動

② （人間には欲がある）+欲を言えば

→美味しいものが食べたい

滋養のある食材（季節・自然に育まれた食材 ハウス→路地）、料理法、食した環境

→長生きしたい

滋養のある食材、栄養バランス、食した環境

→満腹になりたい、手軽に栄養を得たい

・・・欲に合わせた業態が出来てくる



「どれだけ、食が人生をしめる割合が多いか認識して頂けましたでしょうか？」



「私達、食に携わる者の影響は大きい」



～～貝殻亭リゾートとして、食文化に関わるものとして～～

その土地その土地の食性ならびに好みの傾向を把握し、リーズナブル（コストパフォーマンスが高い）で、美味しく、長生きできる食環境「料理・サービス・雰囲気」を提供していくこと考えております。



さて、今度は食に携わる職人達に視点をうつしてみたいと思います。

世の中に五万とあるレストラン、その中で誰もが知り、誰もが見習おうとする方々おられます。お聞きになったことがあるかと思いますが。ミシュランの3つ星レストランとそのシェフ達です。その方々のコメントや説明をいくつか紹介させていただきます。そしてその中で共通して言えることを掴んで頂けたらと存じます。

まずご案内の前提に、数あるレストランガイドの中からミッシュラン 1冊に選んでいること、さらに1～3つ星とある中の3つ星で、かつフランスの料理人に限定されています。厳

選に厳選を重ねられた方々のコメントや説明です。

===料理を作るプロ達===

・世界の三ツ星

ミシュランガイド

世界の三ツ星レストラン

アジア、アメリカ、ヨーロッパ、、、世界中にちらばる三ツ星レストランの物語、そのシェフやオーナーの思いがまとまったガイド。ここでは25人のフランス人三ツ星シェフのコメントから、、、食に関わる人であれば一度は耳にしたことのある三ツ星シェフ、そんな彼らに共通して大切にしている事・共通して言えることがございました。それらの一部を以下、ご紹介いたします。

● ミッシェル・ブラス&セバスチャン・ブラス

(洞爺湖にあるウィンザーホテルのレストランをプロデュース)

二人は終始、忌諱(きい)の無い意見を交わし、幸せな共生関係を築いて創作を続けている。芸術を探究する志の前では、個人の野心などまるで意味を成さないとも言うかのよう。 「ブラス」では素材が全てを決める。

● ミッシェル・ゲラール

料理は作曲に似ている。喜びを伝える為には、無理が無く、見た目にもシンプルな料理が最適です。何よりも自然が基本ですが、自然を前面に打ち出すことは、素材の深い知識がなければできません。

● ジェラルド・パセダ

家の台所に立つ女性たちに始まり、私が味覚を鍛え、表現を学んだ修行先の有名シェフに至るまで、大勢の料理を見てきました。その間、決して変わらなかった思いが一つあります。私の料理は決定的にここ、南仏のものだということ。

● ミッシェル・トロワグロ

(小田急百貨店のトロワグロ系)

(新宿のハイヤットリージェンシー内のキューイジーヌ・ミッシェル・トロワグロ)

多国籍フランス料理、。なんとも矛盾した表現だが、すでに40年以上にわたって世界の料理界に君臨するトロワグロ家の後継者ミッシェル・トロワグロの料理を評するには、まさにうってつけと言えるだろう。

1965年から続くメニューはいまも健在だ。しかし陽気で遊び心があり、決して型通りではない、料理の隅々から、異国の息吹も伝わってくる。

精力的な旅行かであるミッシェル・トロワグロは、旅先で出会った数え切れないほど多くの香りや風味、調理法を、自らの料理に取り入れてきた。そして彼の一言

「ロアンヌの店の厨房を受け継ぐのは、終わらない束縛を引き継ぐ事でもあります。ですが、私はこの仕事を継いだときから、どうしたら自分が自由でいられるか、どうしたら店に新しい広がりを与えられるかを考えてきました。地球上にある数限りない様々な風味と技術に気付いたのが突破口となりました。そして妻のマリー・ピエールとともに大好きな現代美術に親しむうちに、全く違う分野のクリエイターたちも同じように自由を追求していることを知りました。画家、彫刻家、建築家などのアーティスト、おそらく俳優、小説家、音楽家もそうなのでしょう。彼らとの付き合いを通じて、私達は多くの影響を受けました。」

- アラン・デュカス
(銀座のベージュ)

人の手が触れる前に素材そのものに、すでに味は宿っているが持論。もちろん卓越した技術と伝統料理を現代風に鮮やかに描き変えてしまう天才的ひらめきをさしおいては語れない。さらにそのひらめきは料理にとどまらず、素材の持ち味を引き出す為の調理器具にも及んでいる。

- アラン・パサーール

彼がレシピに注ぐ情熱は、作曲家が楽譜を書くときのそれに似ている。そして彼は耳を使って料理している。厨房の火の音に耳をそばだて、ふさわしいのは子守唄なのか、目覚めの歌なのか、火加減を調整する。

- パスカル・バルボ

なぜ私の牛が美味しいか？それは肉そのものが素晴らしいからです。私の鴨？確かな養鶏場で育っているだけです。どうしてミョウガか？だって素敵香りじゃありませんか。難しいことは何もしていません。素材がいいのです。

- ミッシェル・トラマ

食材が面白くて仕方ありません。

- アンヌ・ソフィー・ピック

私はスタッフとともに小規模生産者のリストを作り、食材を取り寄せています。まずは仕様書を用意し、それにしたがって生産者とやり取りを始めます。そうすることで私達の仕事、扱う素材、そして店の文化が進化したと思います。私自身、人間的にも、職業的にも、本当に素晴らしい人々と出会えました。

- ピエール・ガニェール

(表参道にピエール・ガニェール・ア・東京)

耳を使って料理をしているとは言えないだろうか。狂いのない正確な料理を作るには素材に耳を傾けなくてはならないとシェフは言う。耳を傾けると言う彼独特の感覚は、優れた料理人が素材を重んじると言うレベルを軽く超越している。ひらめきのセンス、思いがけないマリアージュ、天才的な変換のアイデアは、その鋭い注意力と無縁ではないだろう。

- レジス・マルコン

マルコンは秋をこよなく愛する。紅葉した落葉や腐植度を懸命に押し上げて顔をのぞかせる木の子達。下生えの世界を知り尽くし、森を縦横に歩き回る彼は、目で見るとよりも先に木野子のありかや成長具合を感じとる、私達の遠い祖先が持っていた感覚を受け継ぐ一人。

- ポール・ボキューズ

(六本木 ブラッスリーポール・ボキューズ)

.....以上より.....

そのコメントを拝見していると多くが共通して大切にしていること、恵まれた境遇にあることに気がきました。

「共通する性格と境遇」

- ① 受け入れる謙虚な性格。自然を愛しみ、四季を楽しみ、素材を大切にする
- ② 生まれ持って前向きな性格。仕事を楽しむ、仕事をするのが幸せである

- ③ 星を背負う運命に生まれる。代々3つ星を受け継ぐ家系、歴史と変化を重んじる
- ④ 心の軸は故郷。幼少時代、愛情いっぱいの家庭と多くの自然に触れて育った
- ⑤ 原理原則を掴む推察力。料理を音楽に、彫刻に、小説に、例える。突き詰めると物事は同じ原理が当てはまり、それら行きつく人々から多くの刺激を受け、自らを奮い立たせ、新たな領域に挑む。

皆様

- ・料理に関わる仕事をなぜ選んだか

その動機を初心として新鮮な気持ちで日々仕事に取り組みたいものですね。

((余談))

世界のグルメ大国は？

国別三ツ星シェフ数



食を統計データを元に把握し、そこに携わる世界レベルの方々を知った上で、我々は何に拘り、日々実践していくかとなります。

これからご紹介するのは、日々貝殻亭で実行されることの1つであります。

===貝殻亭で実施する拘り===

GPI グループは、「衣食住」。

食の事業として、自然・有機農法を実践する提携農家の野菜を販売、ワインを欧州のワイン商から輸入し、著名レストランに販売、飲食店として居酒屋・フランス料理店・カフェテリア・パティスリーの運営、また食文化向上の一環として食器の専門店も手がけております。

主軸である飲食店経営においては、古くから受け継がれる建築物、伝統的な調理法を守る一方、正確さが求められる計数管理では、最新のマーケティング手法を積極的に取り入れた独自のシステムを構築していくなど、最新の経営手法を積極的に取り入れる柔軟性と、

古き良き文化を守り継承するというバランスを持って独自の企業文化を構築しております。

更に 2012 年は、地元仕入れを第一の念頭に置いております。大手ならではの仕入力と差がひらかぬよう地元の業者様とノウハウを作ることに力を注いでおります。

- 仏蘭西料理 貝殻亭

建物は歴史を重ね、料理は地元素材の手作り、最愛のホスピタリティーでゲストを迎え、地元住民の心のよりどころとなり、地元の誇りに思ってもらくをモットーに経営しております。

「バランスを持った組織運営に拘る」

新旧の定義・・・その本人にとって、知らないこと・ものは新しい。

伝統的調理法、伝統的提供方法、を高齢の方々に提供すると懐かしいとおっしゃる、若い年頃のお客様に提供すると目を丸くして驚く。時代は巡る。

老若男女のスタッフ配置・・・若さは無尽蔵のパワー、経験は根拠ある度胸、女性が現実を見て、男性は夢見る、組織には全てが必要と考えております。私達の厨房、組織は家族のような構成、お父さん、お母さんがいて、お兄さん、お姉さんがいる、そして妹、弟がいる、皆事業活動を通して成長し合う、家族。

「経験と足跡が残る組織運営に拘る」

「人を尊重する人材教育に拘る」

・・・



～～料理部門 布施シェフよりコメント～～

==料理・・・野菜==

- 「えぐ味」をうまく活かす。

言葉では表現しにくいのですが、たけのこ・ふきのとう・山菜などにある微妙に渋い様な味わい。灰汁（あく）として煙たがられますが、全部取り除くのではなく、適度に料理の中に残す。

*人の味覚は「甘味・酸味・塩味・苦味・うま味」の5つの基本味。

*うま味＝グルタミン酸（昆布）、イノシン酸（鰹節）、グアニル酸（シイタケ）

*うま味成分を元に科学的に精製した調味料（アミノ酸等）と表記される

- 「えぐ味」と「酸」を合わせる

多くのドレッシングが酸（酢）を基調にしたものであります。

- 塩で「余分な水分」を脱水

味わいの均一化を図るため、余分な水分を一塩ふって抜き取ります。

==人工的に作る旨み成分、料理を美味しくし過ぎてしまう。→味覚が鈍感になってしまう。

==料理・・・肉==

- 適度と思ったプラス1さじ多めに塩をふる。

肉には、全部食べきった時、総括して美味しかったという繊細な料理というよりは、1口1口完結させる豪快さがあります。

海外では塩とコショウのみで味付けして肉を食べることが多々あります。日本では焼き肉のソース、ステーキのソース、しゃぶしゃぶなど肉にソースやたれをつけて食すことが多いですね。そこには適度な塩分調整が加わっております。

そのソースを除き純粋に肉を楽しもうと思うと、1さじ多めに塩を振るということで肉が楽しめることにつながります。

- 85度以上でも以下でもない

肉汁が細胞の中に閉じ込められた状態で提供するために、低温調理法といい85度を心がける。

((余談))

日本人は農耕民族、肉はいつごろから大衆化したか？
老舗に見る肉の調理法は、牡丹鍋などマタギ料理に似ている。

==料理・・・魚介==

- 魚を美味しく頂くことで優先していることは「血抜き」と「しめる」＝漁師さんとの信頼、魚屋さんと問屋さんの目利き

しめる

頭をたたくなど

細い針金を脊髄（せきずい）にさして全身麻酔の仮死状態にする
海水と氷が沢山入った中で低水温で仮死状態にする、、、

ちぬき

脊髄と動脈をきる血抜き

傷をつけてゆっくり泳がす

- 「遠火の強火」

元々は炭火で調理する時によく言われたことですが、現在のコンロなどでも同じ言葉が当てはまる、むらなく均一に焼くための方法。

現在のコンロなどでは、近火の弱火では場所によって温度差が生じ焼むらが出てします。

- 適度な水分量、味わいの均一化

水分の多い魚介には一塩をし、余分な水分を抜く。

==他に==

- 最も効率的に栄養が吸収される状態を想像して

タニタの例、20分長くかかる←新鮮・堅い→良く噛む、胃と腸が活発化

～～パティスリー部門 軽部シェフ～～

- どうして料理の道を選んだ？

子供のころ母親がよくスーパーで売っているプチタルトに、ホイップと缶詰のフルーツをトッピングしておやつを作ってくれた。それが大好きで、いつしか甘いものが大好きに。成長し、地元で長年愛されている洋菓子店のケーキを食べるようになり、自分もこんな美

美味しいケーキを作りたい。と思い志した。

- 大切にしていることは？

気配り、目配り。

- 勉強のための情報源は？

お菓子関連の書籍や講習。

- 料理をしてきて嬉しかったこと？

職人になって駆け出しのころ、当時自信作だったイチゴのケーキを作り、
「美味しい！イチゴが苦手なのだが、これなら食べれる」と言ってもらえたこと。

- 調理の際拘ることは？

味覚はもちろん、嗅覚にうったえかけるケーキ作りを意識しています。
香りが記憶を呼び起こすように。

- 提供の際拘ることは？

お客様の立場になって考える。

NO とは極力言わないように努力する。