



新連載

こんな低たんぱく食を待っていた 第一回レストランとして、低たんぱく食に挑戦

藤木徳彦

オーベルジュ・エスポワール

慢性腎不全の食事療法として「低たんぱく食」がある。この低たんぱく食を外食でという場合、自分ででんぶん米を持参して、原材料の明確な焼肉屋などで、味付けと量を加減して食べるのが外食のポイントとして続けられてきた。家族と同じテーブルで美味しいお料理をいただくというのは永年の夢となっていた。この夢を実現させた長野県のシェフにその取組みを連載でご寄稿いただいた。

農家の人から学びなおした食～松本大学で教鞭をとることに～

私は長野県蓼科高原でフランス料理店を経営しています。地元のものを中心に、自分自身が惚れ込んだ、農家が誇りを持って作る食材でメニューを考えます。東京で生まれ育ったため、畑や畜産の現場など知らず、長野に移住してから野菜の生長や生産のサイクルなどを知り、驚きの連続でした。牛乳が出るのは、母牛が子牛を生んで乳を飲ませるためだとか、野菜の花が咲くから種が取れるのだとか、本当に基本的なことに思いを馳せたこともなく、恥をかきながら食材のことを農家に教わりました。食材の追及がとても楽しく、休みの日や出勤前、休憩時間など暇を見つけては生産現場を訪れています。15年前の開業以来、食材の作り手の思いをいかにお皿の上で伝えるかということが仕事のテーマです。



生産者の朝倉さんを訪ねる著者

一番近くの農家朝倉ふさよさんの畑。毎朝スタッフが畑に寄り、自分の担当する料理に必要な野菜を仕入れる。野菜のことだけでなく、野菜の保存方法や地元の伝統食など、いろいろなことを教わっている。



松本大学での鹿解体の授業

松本大学2年生の「応用調理学実習」では、鹿の皮剥ぎから調理まで一貫して挑戦。「命をいただく」ことに向き合う学生の表情は真剣。



チーズ農家で山羊の授乳を体験する著者

牛乳も、チーズを作る山羊のミルクも、本来子牛や子ヤギが飲むためのもの。ミルクが食材として取られてしまうので、子供は粉ミルクで育つ。横取りして、美食を楽しむ人間のエゴを自省しつつ、感謝を込めて食材を使うことを誓う。

そんな中、ご縁があって2008年から、松本大学の健康栄養学科の講師をしています。管理栄養士を目指す学生たちに、栄養価の計算だけで献立を考えるのではなく、食材の本質・特徴を活かすこと、季節の食材を

活かすこと、また産地のことや生産者の気持ちといった食材の背景を料理の中で伝え、病院であれ、介護施設であれ、学校給食であれ、さまざまなことを感じられる楽しい食事を提供してほしいとの思いで、授業の内容を考えています。1年次には「アウトキャンパス」といい、農家を訪れて作り手の思いを聞き、その後その農家の食材を料理で活かすということを考察し、実際に食事を食べる授業をしています。2年次には料理は「命をいただく」ということであり、家畜はもちろん、野菜、果物にいたるまで命あるものを人間がいただいている、また命を絶つ場面を担う人がいるということを感じるための授業をしています。家畜を丸ごと使うのは難しいので、野生の鹿を猟師から譲ってもらい、内臓だけを抜いた頭も足もある丸ごと1頭の鹿を捌きます。ノコギリで頭を落とし、皮を剥いでロース、モモ肉、その他の部位に分けて精肉にした後、それを使って調理をします。お肉を得るまでにどれだけ大変かを経験し、リアルな動物の姿から肉になる様子に感じることもあり、学生もどのように加熱したらよりおいしくなるのか、どんなメニューがよいのかをよく考えて調理をしています。



長野県産のチーズ

長野県ではヨーロッパに負けないくらいたくさんのチーズが生産されている。4軒の農家から仕入れをしているが、ジャージー牛、ブラウンスイス牛、山羊、ヒツジといろいろなミルクで作ったさまざまなタイプのものがある。豊かな食材を楽しむ幸福感をすべての人に届けたいと思う。

食事制限がある方とその家族から受けた衝撃

松本大学の授業の中で、学生の運営によるレストランを行う機会がありました。学生が栄養バランスの調整と地産地消を両立したメニューを作り、調理もサービスもすべて分担して進めました。メニューも調理方法も食材もほとんど考えてお客様を迎えたため、お客様からは好評でした。ディナーのお客様をお見送りするとき、ひと組の家族が話しかけてくれました。「今日は久しぶりに家族みんなで外食が楽しめました」こう話してくれたのはご主人でした。奥様が続けて、「お父さんが腎臓を患ってからは、食事の制限があり、栄養価の計算ができない外食はこわくてすることができません。それに、家族で出かけても同じものを食べられないので、お父さんに気が引けて、私たちも外食ができなくなっていました。今日はお料理の栄養計算がされていたし、食材の説明も丁寧にしてもらったので、安心して食べることができました。地元のワインと一緒に味わって、本当に幸せなひと時でした」と話してくれました。

地元の食材を使った、生産者さんの思いを伝える料理を心がけているとはいえ、根底にあるのは美食を追求したフランス料理でしたから、「食べるものを制限しなければならない方の食事」というもの考えたこともなかった私は衝撃を受けました。病気の方の家庭では、本人や調理をする方が毎日苦勞して制限のある中での食事を準備しているのですね。使える食材も限られる中、バラエティーに富んだメニューを考えるのも



蓼科産地野菜の温製 凍み大根添え

地元の野菜を堪能する一皿。地元の野菜を軽く蒸して、野菜だけで取ったコクのある温かいソースで食べるもの。力強い野菜の味を楽しめる。「凍み大根」は冬の寒さを利用して寒干しする伝統食材。農家の朝倉さん曰く、「室町時代から作っている」のだそう。

大変なことでしょう。たまには外食で、安心しながらおいしいと思えるものを食べたいと考えることもあるでしょう。「食事を楽しむ」ということは、健康な人だけの特権ではないのだと感じた私は、自分のレストランで、フランス料理でありながら、腎臓病の方が安心して食べられるものを提供できないかと考え始めました。厨房のスタッフに管理栄養士の資格を持った人材がいたこともあり、彼と相談しながらチャレンジすることにしました。偶然、松本大学のレストランに医療関係の会社の方がいらしていたこともあり、その方々にも相談しながら新しい料理への一歩を踏み出しました。「ヘルシーな料理」の延長くらいに考えていた私は、その後大変苦勞をしました。そのエピソードは次回お話しします。