



# こんな低たんぱく食を待っていた

## 第二回 フレンチで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紹介したい。今回はフレンチと一見真逆にある存在の低たんぱく食をどうするのか、その最初の葛藤をお伝えする。

### フレンチは低たんぱく食になり得るのか

松本大学の学生レストランでの出来事をきっかけに、「健康であれ、病気であれ、すべての人に食事を楽しむ喜びを」と意気込んで、低たんぱくフレンチのメニュー作りに取り掛かりました。

「ヘルシー」と言われるソバや野菜をふんだんに使うなら、野菜の産地である蓼科はもってこいだと思ったところ、管理栄養士でもある厨房スタッフの坂本から「シェフ、野菜はカリウムを多量に含むものも多いので、むやみに使うことはできません。低たんぱく食では、十分に茹でこぼしてカリウムを流出させるのが一般的です。うちのように野菜そのものをストレートに出すような料理は無理です」と先制パンチをくらいました。

簡単にいかないことがわかった私は、少しずつ本を読んで腎臓病はどんな病気なのかというところから勉強を始めました。そして、高校の食物科で習った表面



黒毛和牛

一番のお気に入りの長野県塩尻市の農家の黒毛和牛。この農家は食味としてさっぱり感と旨味が両立したA4ランクを目指して飼育している。エスポワールのお客様にもファンが多い牛肉。



諏訪湖の漁師さんとランチ

生産者さんにはできる限り自分の料理を食べてもらうようにしている。「こういう食材がほしい」と要望したときも、私の表現したい料理を想像して、細やかに対応してもらえることが多い。何より、おいしい食材を提供してくれることに感謝したい。



野菜の農家、豊科の蜂蜜

産地を訪れ、おいしい食材を見つける。生産者との対話の中で、「この人のこの食材で作りたい」と思う料理が生まれてくる。



### フォン・ド・ジビエをひいているところ

ジビエの神髄は、獲った獲物の骨や内臓まで余すところなく使い切り、食材に感謝をささげ、おいしい料理を作ること。鹿や鳩のガラをたっぷり使って「フォン・ド・ジビエ（ジビエのダシ）」をとっているところ。タンパク質が凝縮したソースは濃厚でおいしいが、超高たんぱくだ。

をなぞるような栄養学ではまったく太刀打ちできない、ハードルの高い食事制限であることを知りました。

フランス料理は動物性たんぱく質のメニューが多く、お客様の年齢層の高い私のレストランでは脂身が好まれないため、特にたんぱく質の多い赤身をよく使います。お料理のソースは、子牛や鶏、ジビエ（狩猟で獲れる鹿・猪・野鳥など）、魚などのガラや野菜をじっくり煮だしてワインを加えたたんぱく質のかたまりのようなもの。昼夜の寒暖の差がある土地柄なので、野菜はそのままでも感激するおいしさですので、野菜を活かしたメニューは前菜からデザートに至るまでたくさんのバリエーションがあります。私のレストランの特色は、低たんぱく食の求める要素と相反することばかりで、正直くじけそうになりました。

### 美味しさと満足感&低たんぱくを両立するために

生産者から受け取った飛びきりの食材を前に、料理人としてそれを活かすためにメニューを組み立てていくとき、半ば無意識に調理方法や表現が浮かびます。大抵は畑などの生産現場で食材を齧ったとき、インスピレーションが湧いてきて、厨房に戻ってすぐにそれを形にしていきます。栄養計算をしたことは、

これまで一度もありませんでした。

しかし、低たんぱく食のメニューは、食材の旬、美味しさ、食べたときの満足感、生産者の思いをお皿に乗せるといったことだけでは成り立ちません。それでも私らしい料理でなければ、私のレストランで取り組む意味がないと考え、攻略する手法を考えました。

まず、料理のイメージを描いた時点で栄養計算し、なるべく理想の表現とかけ離れないように、分量や食材を少しずつ変更していくことにしました。

どうしても一皿のボリュームが通常のメニューよりも少なく、盛り付けの見た目も寂しくなるので、華やかなお皿を選んだり、立体的に表現できる形で調理したりという工夫もしています。また、真空パックの袋に少量の調味料と食材を入れて脱気して食材に味をしみこませたり、そのまま低温で加熱したりという方法で調理し、少量の調味料でも満足感のある味に仕上げることができます。

少しの調味料でも満足できる味に仕上げるとい部分では、地元信州の食材に助けられているところは大きいと思います。前述のように野菜は昼夜の気温差の中で濃厚な味になり、少量の塩分でも十分に旨味が引き出されます。また、例えば牛肉や豚肉の生産者でも、旨味が強くなるように餌や飼い方に工夫を重ねた職人



### 鹿肉のロティ 地元の野菜添え

年配のお客様が多いため、さっぱりとした赤み肉が好まれる。高たんぱくで低カロリーな赤み肉とふんだんな野菜の付け合せはエスポワールの特徴的な料理だが、低たんぱく食ではこれが通用しない。普段あまり作らない料理に変えていく必要を感じた。



### 鳩のパイ包みの写真

エスポワールのジビエ（野生鳥獣の料理）メニュー「鳩のパイ包み焼き」。華やかで美味しい料理を追求すれば、お客様は満足してくれると思っていたが、それだけでは食事を楽しめない方もいることを知る。



はまぐり漁師さんを訪ねる筆者

と言うべき方々との繋がりの中で、少量でも食べると気持ちが満たされる素晴らしい食材を分けていただいています。

料理人である私が食材を活かす部分で妥協することなく、お料理を召し上がるお客様にも満足いただける低たんぱく食を実現しつつあるのは、自分の作り出す食材に強いこだわりを持った生産者との連携が大きな鍵となったのです。

今回は、管理栄養士の坂本と取り組んだ、具体的なメニューの工夫についてお話しします。

オーベルジュ エスポワール  
<http://www.auberge-espoir.com/>