



アッラ・クチーナ・デル・ソーレ
伊崎裕之シェフ

恵比寿「イルポッカローネ」の総料理長、その後、青山「ADK」の総料理長を経て現在のお店を開店。柴田書店から出ている伊崎さんの本「パスタ・ベジターレ」「クチーナ・ベジターレ」

伊崎さんちに行こうよ!! アッラ どうして? クチ から幸せがあふれちゃう

人が良くなる しあわせそとごはん

株式会社ナチュラル・ハーモニー
卸事業部 十河 知子 / 清水 さおり

アッラ・クチーナ・デル・ソーレ（以下アラクチ）
に行くたびに思うこと……

友達連れ、ファミリー、男性同士もいれば、近所のお
ばあさん2人組もいたりする。

お客さんは皆なんだか楽しそう……

お料理はもちろん、お店の雰囲気も居心地も、シェフ自
らのサービスも、ほっと安らぎを感じます。

一言で言うのなら『安心感』そんな心地よい空間と時
間を味わいたくて、皆足を運んでいるのかもしれないま
せ

野菜料理とは……

「野菜料理」と聞いてどのようなお皿を想像されます
か？

巷では野菜をメインにした飲食店の出店ラッシュが起
きているようですね。

例えば野菜メインのレストランならこんな感じのメ
ニューでしょうか？

有機野菜○○○○のサラダ

□□□さんが作ったナスの素揚げ

産地直送野菜の△△△のグリル

※お好みのオリーブオイルとお塩をお使い下さい。

こだわり野菜をシンプル・ストレートな調理法、確
かに美味しいそうですね！

でも考えてみてください。野菜を食べたいのです

か？「野菜料理」を食べたいのですか？

アラクチのメニューはいたってシンプル。

「野菜料理」、安全な食材を使っていることは当たり
前だからいちいち生産者・栽培方法までは謳いません。

なぜかって？

その食材を作った人だけではなく、箱につめてくれ
た人、丁寧に運んでくれる業者の人、いろんな人の想い
が詰まってアラクチに来る。その想いに対して優劣
はないのだから、あえて謳うことはしないでしょう。

○○さんの△△栽培、□□さんが箱詰めして××さ
ん配送の人参のサラダ。ちょっと……

野菜を食べさせるのが目的ではない、野菜を
使った作った料理を食べてもらうこと

当然使っている「食材の安全性（こだわり）」も大事で
しょう。

でもそれ以上に「料理として美味しいか？」のほうが
レストランとして考える大事なことで、とシェフの伊崎
さんはおっしゃります。

伊崎さんの「野菜料理」は、まず五感をフル動員して
素材を観察することから始まります。

来たものを見て、手に取り、感じて、出来上がりまでを
イメージしていきます。



小布施ナスの冷静ガスパチョソース
みょうがと大葉風味

載っている薬味もぐちゃぐちゃにして食べれば、コレこそ野菜同士が調味料だと感じる一皿！



調理前の食材(田神さんの自然栽培野菜)

例えばトマト、

「見た目に熟してるのか？」

「まだ若いのか？」

「仕上りの配色までをのメージ」

「手に取ったときの重みや、包丁を入れたときの感覚」

「香りはどうだろうか？」

「青臭さが残っているか、フルーティーな香りなのか？」

「音……。フライパンの油に入れた時いつもと同じ音なのか？それとも水分が多いのか？」

「そして味」

野菜は同じ生産者・栽培方法でも、時期によって味が全然変わってくる。同じ品質のものを求めるのではなく、その時々トマトの味の変化を楽しむ。柔らかいトマト・硬いトマト、それぞれに適した調理法がある。素材のシンプルな味にこだわってしまったら、きつと硬いトマトはB品扱いされてしまうことでしょう。

そして体感したものを、お客様の五感が受け取りやすい形に組み立てて行くそうです。まるで建築屋の如く「木」という完成された植物をバラバラに分解して、お客様の求める形に設計して組み立てる。経験に裏付けられた方程式にアイディアと第六感をプラスして組み立てていくのです。

切る・火の通し方、味わい・食感のイメージ、野菜と野菜の組合わせ、お客様が口に入れた時にどうなるのか、まるで方程式のように見えているのです。

完成した一皿は、野菜が調味料の如くすべてが調和しています。

ぶつつけ本番

驚くことに伊崎さんは「試作」をしないそうです。自分でも食べないで、「ぶつつけ本番」でお客様に出しちゃおう……。

まるでプロの演奏家がアドリブでお客様の反応を楽しんでいるかのように、厨房で楽しんでいるのではないのでしょうか？

さらには味見をしない、味見するのは塩加減だけ。味付けについて「おかしいな？」と思うときは、第六感が知らせてくれるそうです。(妖精が現われてなべの周りを飛び回り「しょっぱい！しょっぱい！」と言っているイメージかな？ 笑……)

「試作・味見をしない大きな理由の一つにめんどくさいっていうのがある……」

“**えエエー！**”ってなりますよね。

言葉を使って誰かに大切なことを伝える時、あなたならどういう考えをめくらせますか？

井崎さんはこう考えます。

「相手がどう受け取るか？」と言うことを常に考えなければいけない。相手のことを慮ってなければ、その言葉はただの言葉となり相手には響かない。もしも言葉ではなく料理を通して伝えようとするのなら、それはもっと複雑になるはずだ。



調理中の伊崎さん

『面倒くさい』と言つ言葉の裏には必ず相手の立場に立った目線がある。自分の労力を省くためではなく、相手のために自分がやれることを単純化するために一生懸命考える。

料理は突き詰めると、舌に頼らなくても作れるそうです。

それは創造力と研ぎ澄まされた感性、素材と五感で対話して魅力を最大限輝かせる魔法のような料理。

井崎さんの食材選びは実にシンプルです。

そこらへんに生えているものを使って料理したい

誤解のないように、野草(雑草)を料理したいわけではありません！食材を選ぶというよりは、そこにあるものを使う。「そこにあるもの」っていうのは、その時期に自分たちの身近に採れるもの、つまりそのときの旬のものを使うということです。旬の野菜ってことは、自然の流れに沿っているということ。つまり、ムリに育てられて肥料や農薬に頼る必要が少ない。

そして旬のものは、人間の体が一番受け入れやすい食べ物。それを踏まえたくて「じゃあ、それに近いものは何か？」って選ぶ。つまり、メニューを決めて食材を選ぶのではなく、食材が先にあるのです。

井崎さんは、メニューを決めて食材を選びません。

相手がいるから社会が成り立つ

伊崎さんが生まれ育った新潟ではたくさんの野菜を育てていたそうです。

子供の頃のおやつはもぎたてトマト……。旬の野菜の恵みを、あたりまえのように感じていた幼少期の体験が、今の井崎さんの野菜料理のスタイルの原点なのでしょう。

そんな伊崎さん。大学にいる時も卒業してからも、何を仕事としてやったらいいのか……？今ひとつつかめなかったそうです。

オクラ・里芋・ムール会のリゾット
自然栽培ササニシキとスペルト小麦

名残のオクラ、先取りの里芋。
とろみのある食材同士が絶妙な調和。



「仕事を単純に仕事として捉え、それをやって稼いで生きていくのか？」

「それとも仕事を自分のライフワークとして生きていく道はないのか？」

伊崎さんが出した結論は

「結局やりたいことをやるのが一番」

それがお金になるのかならないのかは二の次。まずは、自分のやりたいと思っていたことから始めていったそうです。もちろんそれは料理でした。

料理を作ること<<料理を通して相手が喜んでくれること

やりたいことNo.1の料理に、新たな価値観が加



アラ・クチーナ・デル・ソーレ ※「太陽の料理」

東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-22-4

TEL 03-(3479)-4640 予約可

営業時間 11時30分 14時(L.O.)

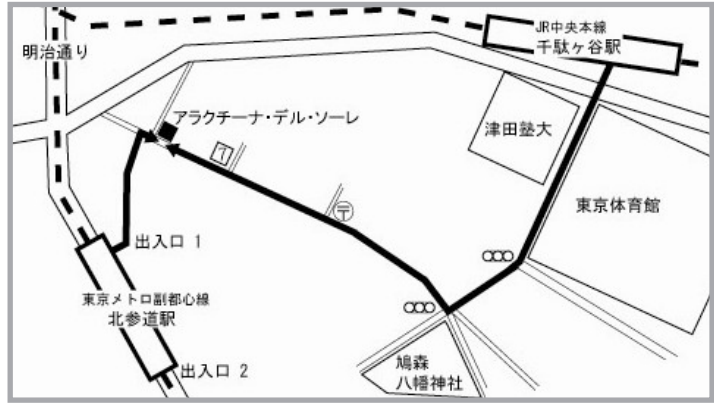
18時 21時30分(L.O.)

休日 日曜

予算 冷たい料理 1400円、温かい料理 1600円

パスタ 1500円

席数 テーブル席 22席



アクセス

J R千駄ヶ谷駅より徒歩6分 東京メトロ副都心駅 北参道より徒歩2分

姉妹店 ペル・グラツァ・デル・ソーレ

わっていったのでしょ。

作って満足じゃなくて、相手が「美味しいね！」って喜んでくれる。

つまり相手がいるからそこで初めて社会が成り立つ。

『そういう世界が好きだー！』

自分のためよりも誰かのために…その想いを表現したのが「アラ・クチーナ・デル・ソーレ」

食材へのこだわりとかスゴイ料理をめざしているわけではなく、それ以上に心地よい空間を提供する。

「ココに来て、食べて・楽しんで・幸せを感じてもらえればそれでいい」

伊崎さんにとって料理は、お客様に喜びを感じてもらうためのコミュニケーションツールであり

そしてアラクチは、そのコミュニケーションの空間を提供するきっかけとなる場所なのでしょう。

選択 Selezio ne セレジオーネ

食べ物とは、計り知れない力を持ったものです。

人を形造るものであり、熱へと変わり生命をつないでくれるもの。一方では食べ物を巡った争いは今だ絶えることを知りません。

「食べ物を選ぶことは、自分の生き方を選ぶのと同じことだから……」と伊崎さんはおっしゃいます。

例えば、フードマイレージを聞いたことはありませんか？食材の輸送が地球に及ぼす影響まで考えて食べる

のか？それとも流行のお取り寄せで人生を楽しむのか？少なくとも私は本気でそこまで考えているレストランに出会ったことはありません。アラクチ以外に。伊崎さんの選択はいつもそうやってなされているのです。あなたはどのように選択されていますか？

自分と関わっている人が幸せであればいい

インタビュー中の言葉から、伊崎さんの情熱・相手を想う心・そして生き方の一つ一つが人々を魅了しアラクチへと引き寄せるのだと確信しました。本物の素晴らしいとは形ではありません。それが出来る店に行はなりません。

料理は、食材よりも作る人が大切なのもかもしれません。あなたにも幸せな Selezio ne をアラクチは提供してくれるはずです。