

おいしく体に良い料理の秘密

フランス料理はコースでの提供が基本になるため、前菜からデザートまで料理の数が多くなります。さらに食材、調味料、調理法など、どれをとっても高カロリー、高脂質、塩分糖分過多になりがちです。このようなフランス料理においてカロリーや塩分を抑えてヘルシーな内容に仕立てるのは、まさに至難の業。これを可能にしているのが、ミクニ マンスールの技と工夫です。

① 素材本来の味を引き出す

▶▶▶ 塩・砂糖など調味料の使用量を少なく

- ・オニオンソテー用のタマネギの切り方を工夫(繊維に逆らって切ることで、火を入れた際に甘みとコクが出る)
- ・野菜のポタージュはゆっくり時間をかけて火を通し、野菜自体の甘みとうまみをしっかり抽出する(とうもろこしの場合は芯まで一緒に煮出す)
- ・野菜のポタージュなどは、最初に素材の表面を焼くことで風味をつけ、味に深みとコクと香りを出す



② グリル・ヴァプール(蒸し)を多用

▶▶▶ バター・オイルなどの使用量を少なく

- ・肉や魚をフライパンで焼く場合はバターやオイルを使って焼き上げるが、グリルやヴァプールにすることで、食材の余分な脂を落としながら調理することができ、カロリーダウンになる
- ・グリルに関しては、焦げ目がついて香ばしくなることで、減塩効果も期待できる



③ 盛り付けやソースの工夫

▶▶▶ 油分・塩分・高カロリーな食材を控える

- ・立体的な盛り付けで目でも満腹感を感じていただく
- ・ソースの仕上げには本来バターを加えるところ、バターを使わずに空気を含ませることで濃度がつき、味に満足感を出すことができる
- ・だしをつめて使うことでうまみが増し、塩分を控えることができる



村上シェフの
こだわり



最大のポイントは素材選びです。旬の素材はそれ自体の味が濃いので、無駄に塩をする必要もなく、うまみもあるので、少ない調味料でもおいしくいただけます。さらにいろいろな食材を組み合わせることで、「対比効果」と「相乗効果」が生まれます。シンプルに素材のおいしさを味わっていただくためには、質の良い素材を見極めることとともに手間を惜しまないことが重要です。おいしさはそこで決まるといっても過言ではありません。

★本号では、村上シェフの「季節の一皿」はお休みしました。次号からも、皆さまがご家庭でもっと気軽に作れる“おいしく体に良いメニュー”をご紹介します。どうぞ楽しみに！

院内レストラン MIKUNI Minceur のご紹介

マンスール食でおいしく健やかに！

食べ物は健康な体の源であり、また食べることは人生の喜びでもあります。昨年からのコロナ禍で在宅時間が長くなり、自炊の機会が増えたことで、栄養について考えたり、運動不足で体重オーバーになったりして、食習慣を見直したいと思っている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

会員様の人間ドック受診時のご昼食の提供を行うレストラン「ミクニ マンスール」は、四谷メディカルキューブ開院と同時に営業を開始し、おかげさまで今年で16年目を迎えています。メインコンセプトである「おいしく体に良い料理」には、さまざまな工夫が隠されています。皆様の食生活のヒントにもなる、料理の特色や、スタッフの思いをお届けします。

“マンスール食”とは

店名ともなっている「マンスール」。1970年代にフランス人シェフのミッシェル・ゲラルド氏によって提唱された「CUISINE MINCEUR」が基になっています。

これは、「美しく、おいしく、心と体にやさしい料理」を意味し、豪華な料理=満足できる食事という、飽食の現代社会の方程式を打ち破る、これからの時代の食に対する提案です。



唯一無二の本格派レストラン

ミクニ マンスールでは、レストランでお客様にお出しするお料理のほか、入院患者様用の病院食の提供も行っています。昨今、医療機関では院内の飲食施設も充実していますが、この両方を、同じスタッフがやっている施設はたいへん稀なようです。

加えて、レストランで提供するのとは本格的なフランス料理であり、世界的に著名な三國清三シェフがプロデュースしています。さまざまなジャンルの料理のなかでもとりわけ高カロリーになりがちなフランス料理を、管理栄養士の徹底したチェックのもと、ヘルシーでありながら、見た目、味、満足度、すべてにおいてフランス料理として一切妥協なく仕立て上げるレストランは、日本でも他に類を見ないものです。





▲村上(前列中央)、石川(前列右)、角田(前列左)、吉川(後列左)と調理スタッフ

マンスール食をお届けする スタッフの思い

会員様には、人間ドック受診時のご昼食でご利用いただいておりますが、レストランの扉を開けてすぐに伝わる「ほっとする」空気感、これは温かみのある店内インテリアとともに、ミクニ マンスールのスタッフが醸し出すものでもあります。村上弘忠シェフに、日々どのような気持ちで料理に向き合い、お客様と接しているか伺いました。

スタッフの皆さんのチームワークが良さそうにお見受けします。

マネージャーの角田は以前KENKOの所属でしたから会員様のことを存じていますし、フロアの吉川は有名ホテル各所で勤務経験のあるサービスのスペシャリストです。ですから会員様にも心地よくお過ごしいただけるのではないかと思います。

キッチンには、私が就任して6年目になりますが、開店当初から勤めているスーシェフ(副料理長の石川は本心に強い存在です。石川を含む3名の厨房スタッフが管理栄養士の資格を持っていて、栄養計算をしています。また今年も、私の授業(服部栄養専門学校で食育の特別授業を担当を受けてマンスール食に興味を持ち入ってくれた社員も加わりました。能力の高いメンバーが揃い、スタッフの役割分担もさらに明確になり、年々いいレストランになってきていると感じています。

マンスール食は、だしから全部とるなど根気のいる作業が多く、手間と時間がかかるのですが、スタッフは皆向上心が高く料理が大好きなので、楽しみながら仕事に向き合い、その中で個々のレベルもますます上がっています。

カロリーや塩分などを落とすためにどのような工夫をされているのですか？

正直な話、調理師と栄養士の関係は少々難しいところがあります。栄養士は数字を守るのが第一ですが、当然「これで作ってください」と言います。ところが実際数字どおりに作るとおいしくできないことも多いのです。栄養士が必ずしも料理が得意とは限らないからです。その点、当店の管理栄養士3人は全員が調理師免許も持ち合わせています。ですから数字を見ただけで「この塩分では足りないな」とか「この油では肉はおいしく焼けないな」といったことがわかります。そもそも厨房にこんなに管理栄養士が揃っているところも他にないと思います。制限された数字の中でいかにおいしく美しく仕上げられるか、

その発想力と知識、技術を持つスタッフがいるからこそ、マンスール食が実現できるわけです。

同じような品数のコース料理でも、一般的なレストランに比べてカロリーも塩分もおおむね半分程度に抑えています。でもそのぶんボリュームが少ないとかあつさりしていると感じられないような工夫を施しています。私が料理人として初めて勤めた店は、野菜を多用することで知られる都内のイタリア料理店でした。ミルクやバターはほぼ使わないという条件下で徹底的に鍛えられました。さらに前職の院内レストランでは統括料理長を任せられ、医療の勉強もしていましたので、それらの経験がいかされていると思っています。

シェフご自身もかなりウエイトダウンされたそうですね。

マンスールに入ってから30キロやせました。でもいって健康です。実は当初100キロ超えていたのです。オープンキッチンでお客様から見えるじゃないですか。マンスール食を提供しているのに、私が太っていたらまったく説得力がないですよ(笑)。スタッフは女性ばかりなので、皆が私の体を本気で心配してくれたのもあり、食事に気をつけるようになりました。減量成功の最大の要因は、やはり野菜をよく食べたことです。自分で野菜のおいしさとパワーを知っていたからこそ、野菜の栄養を効率よく摂取して健康的にやせられたと身をもって感じました。

「マンスール食」に対するお客様の反応はいかがですか？

若い方からご年配まで、とくに女性のお客様から「ここに来ると元気をもらえる」とおっしゃっていただくことが多いです。カロリーが低いのにおいしいうちでなく、色とりも良く食べ応えがあるご満足いただいているようです。また重度のアレルギーや内臓疾患をお持ちの方からのご要望にも可能な限りお応

えるようにしていますので、他所では不可能だった外食が楽しめるとお喜びいただいています。

一方で、健康面を第一にメニュー構成をしていますので、こつてりした強い味付けを好まれる方からすると、物足りなさを感じられることもあるかもしれません。味の好みは人それぞれですので当然のことです。入院患者様からこんなお声をいただきました。「最初は塩分が少し足りないと思いましたが、逆にこれまで塩分を摂り過ぎだったと痛感。食材や彩りが工夫された食事に感動し、退院後も献立の参考にさせていただきます」「塩味ではなく、だしで食べているような、体にやさしい味がしてホッとしました」。病院食は塩分や脂質の制限が厳しいからこそ、それを補う工夫に気づいていただけるようです。レストランでも同様に、「素材本来のおいしさ」体によさしいマンスール食の良さなどを実感し、日常のお食事にもいかしていただけたら、料理人としてこれ以上の喜びはありません。

会員様へのメッセージをお願いします。

会員制健康管理センター長の加藤医師は料理や食へることがとても好きなので、料理についてのポイントをお教えしたり、逆に健康を保つためのアドバイスをいただいたり、いつも楽しくお話しをさせていただいています。また、会員制健康管理センタースタッフともコンスタントに連絡をとりあい、さらに会員様に「満足いただくために何ができるかなど、話し合っています。現在、会員様の人間ドックではご昼食を召し上がっていただいておりますが、2日間の受診で両日ともにご希望される方には、各日違うメニューをお出しし、「ご好評をいただいております」。

会員制健康管理センターと同フロアで営業していますので、会員様には、人間ドックの時以外でも、お気軽にご利用いただけます。くれはうれしく思います。



ようこそ ミクニ マンスールへ

ダイニングは「人にやさしい環境」をインテリアコンセプトに、白を基調とした自然素材を多用。清々しく、心和む空間でお料理をお楽しみいただけます。

院内という場所柄、食事制限のある方や、ご高齢で食事が少ない方、お体の不自由な方、ベジタリアンの方など、さまざまなお客様がお越しになります。当店では、事前にご事情をうかがわせていただければ、可能な範囲で最善のメニューをご用意してお迎えいたします。また夜は完全予約制で1日1組限定ですので、安心な空間でお過ごしいただけます。

お気軽なランチでも、大切な日のディナーでも、さまざまなシーンでご活用ください。



- ご予約電話番号 03-3261-0444 (ミクニマンスール直通)
- ご予約受付時間 11:00~15:00 (月~土)

※コロナ感染防止対策を徹底して営業しており、ご希望日時のご利用ができません場合がございます。皆様にはたいへんご迷惑をおかけしますが、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

▶三國シェフ(前列)、村上シェフ(後列左)、石川スーシェフ(後列右)



三國清三シェフ初の 院内レストランプロデュース

日本におけるフランス料理界の重鎮としておなじみの三國清三氏。食の宝庫・北海道で幼少期から極上の海産物や農産物になじみ、素材本来の味を知るからこそ生み出される自然派のフランス料理で世界を魅了してきました。三國シェフが初めて手掛けた院内レストランがミクニ マンスールです。「お皿の上の芸術と健康食を融合させた、今までにないフランス料理」をコンセプトに、開店以来、多くのお客様に元気とよろこびを提供し続けています。

村上シェフは、メニューが変わるごとに、四谷の本店オテル・ドゥ・ミクニに赴いて、三國シェフからメニューチェックを受けています。