

ゲスト◎料理家

## ケンタロウ氏



奇抜さや新しさより、  
ぶつづつを大事にしたい

## プロフィール

1972年(昭和47年)東京都生まれ。武蔵野美術大学在学中より、イラストレーターとして活動を始める。料理家としてデビュー以来、簡単でおいしく、洒落っ気のあるレシピを提案。テレビ・雑誌など多方面で活躍を続けている。職人の友人たちと料理スタジオ兼事務所の内装をDIYで仕上げるなど、根っからの“ものづくり好き”。『ケンタロウの日の出食堂』(ベネッセコーポレーション)、『太一×ケンタロウ 男子ごはんの本』(角川グルーブパブリッシング)など著書多数。

——もともとはイラストレーターを目指されていたそうですね。

ええ、小さいころから絵が好きだったんです。それで美大に進んで、在学中からイラストの仕事をおよこちよこいただくようになって、「お、これはいいな」と大学を中途してプロになろうとしたんですよ。

でも、そうしたら急に仕事がなくなっちゃった(笑)。学生だったから気軽に頼めたんですよね、きつと。それでずつと出版社に売り込みをしてたんですけど、だいたい「じゃあ、

何かあったら連絡します」って言われるんですよね。でも何かあったためしなかなないわけ。

——そこから料理家になったのはどのような経緯ですか？

絵じゃ食べられなくて、どうしようかなと思っていたときに、ふと母親(料理研究家・小林カツ代氏)のところには向こうから編集者がやってくることに気づきまして(笑)。それで彼女の事務所にアシスタントとして入れ

てもらいました。

最初は腰掛けですよ。親の七光りを使いながら、やってくる編集者の皆さんに「実は」と言いながら自分の絵を見せる。もちろん、下ごしらえとか、アシスタントの仕事は一生懸命やりました。編集者の方に好青年に思われたいすから(笑)。そうしているうちに、たまたまある雑誌で「男の料理特集」があつて、若い男で珍しいからと声を掛けられたんです。その後、料理の依頼がだんだん増えていきました。

——でも、もともとイラストレーターになりたかったわけですよね。葛藤はありませんでしたか？

確かにこのままじゃ絵の仕事と結びつかないっていう思いはありました。でも、せつかく声を掛けてもらってるんだし、どこでどうつながるかかわからないという下心もあるわけです。それに料理の仕事がだんだん楽しくなってきたのも事実なんです。それで収入を得て生活しているという自覚も芽生えてくるし……。まあ何というか、行き当たりばったりなんです。



ケンタロウさんの  
夏のおすすめ  
レシピ!

## 中華坦々和え麺

### 材料（4人分）

豚ひき肉	250g
ニラ	1/2束
水煮のたけのこ	小1個(約150g)
にんにく	1片
しょうが	1片
冷やし中華用麺	2玉
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
水	大さじ4~5
オイスターソース	大さじ1.5
<b>a</b> 赤みそ、しょうゆ	各大さじ1
砂糖	小さじ2
酢、粉山椒	各小さじ1
しょうゆ	適宜
青ネギ（小口切り）、炒りごま	適宜
ラー油（好みで）	適宜

### 作り方

- 1 ニラは5ミリ幅に切り、たけのこは7ミリ角ぐらいに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 **a**の調味料を合わせて混ぜておく。
- 3 フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを加えて弱火で炒める。香りが出てきたら豆板醤、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。肉の色が変わったらたけのこを加えて炒める。
- 4 2を加えて炒め合わせ、なじんだらニラを加えて炒める。味をみて足りなければしょうゆで整える。
- 5 麺を表示通りに茹で、ザッと洗って水気をきる。
- 6 器に麺を盛って、上に4をのせる。青ネギ、炒りごまをちらし、好みでラー油をかける。混ぜながら食べる。

ワンポイント  
アドバイス

赤みそと砂糖を先に混ぜておくと、やわらかくなってほかの調味料と混ぜやすいですよ。



——お母様と同じ仕事ということで、**重庄も** あったと思います。

僕が料理を作ると、親の名前が必ず誌面に載るんですね。正直、それはすごく抵抗がありました。考えてみたら当たり前なんんですけど、それにしても書きすぎだらうって思うときもありましたね。

ただ、だんだん料理家として知られるようになって、あるときトークショーで母親のことをいろいろ話したら、お客さんのアンケ―

トに「カツ代さんとすごく仲がいいんですね。お知り合いですか?」って書いてあったんですね(笑)。その人は僕を小林カツ代の息子だと知らなかった。あれですごく救われましたね。

**作りたいのは、ふつうの肉じゃが**

——料理に対してはどんなこだわりをお持ちですか。

現実味ですね。近所でそろそろ食材でおいし

いものを作りたい。見栄えがするように、ふだん使いたくないミントの葉を1枚のせるようなことはしたくないんです。

ただ、特にテレビの仕事だとセンサーショナルなものを求められます。定番の肉じゃがを提案すると、「これってふつうの肉じゃがとどう違うんですか?」って必ず聞かれる(笑)。

わかるんですけどね。メディアって新しさや奇抜さを求めるものですから。でも実際に家で作らないものを紹介してしまうのがないでしょう? 僕もそっちらに行きそうになる瞬間はあるけれど、でもやっぱりそれはやらな

——「普通」を大事にするのが長く一線で活躍されている理由なのかもしれませんね。

どうでしょうね。特にテレビは僕にとつて「アウエー」なんです。業界のルールがわからない。まあ、わかるうともしないんですけれど。だからこそ無責任に楽しめるってところはあってもいいですね。

僕が一番好きなのは紙。書籍が好きなんです。それは形に残るからとか、そんな理由じゃなくて、作り上げるまでの過程そのものが好きなんです。出来上がった本は、もちろん売れてほしいんですけど、もう出ただけで満足。満足すぎてすぐに開けないときもあるくらい。

本は誌面のデザインとか、写真の撮り方とか、全部にこだわりますね。言い方や程度は気をつけながらも、僕自身の考えは制作チームの皆さんにはつきり伝えて、その上でそれぞれの力を発揮してもらいます。そうしたもののづくりができるのはやっぱり本なんです。

**もっとコンパクトに**

——料理のアイデアはどうやって生み出しますか?

今まで食べてきたものの記憶をもとにアレンジしていきますね。ただ、やっぱり基本は自分が食べたいもの。ちよつとここに臭味のあるものを入れたら思えばニラを入れるし。それって年齢とともに変わりますね。若いころはとにかく肉!でも今は野菜のレシピが増えています。

やっぱり食べるのが好きなんです。海外に行っても、最初は料理の写真を撮って記録しておくと思うんですけど、いざ皿が運ばれてくるとうれしくってつい食べちゃう。それで気がついたら豆が一粒だけとか(笑)。でも、その中でも潜在的に覚えている味は必ずあって、それを大事にしたいと思っています。

——最後にこれからの抱負を聞かせてください。

確固たるビジョンはないんです。10年後にこうなっていたらいいとか。ただ、よりコンパクトにしたいという思いはあります。僕の年齢だと、ここでもう一勝負かけて仕事の幅を広げるか、それともやりたい仕事に絞っていくか、どっちかだと思っんです。時代もそうなのかもしれないですが、僕ももっとコンパクトにしていきたい。今は出版業界も不況なのであまり数を出せない。でも、その分だけじっくりいい物が作れるわけで、それは必ずしも悪くない。昔は僕も多いときは年に7冊も出していたんですが、今は1、2冊と決めています。数をこなすんじゃなくて、とにかく自分が納得できる仕事をやっていきたいと思っています。