”美味しさ“を追求していった時、
見えてくるのは、素材の大切さでした。
自然に近い製法で育まれた力強い旨み。
誰もが安心して食べることができる安全性。
そんな素材の力を信じる料理人や店主の姿勢を
今回は「自然派」と呼ぶことにしました。
この春、”美味しい“に出逢いに。あの店へ。

多治見市

hoshizumi

ホシズミ

野菜の滋味に、じっくり向き合う。

野菜の甘みや香り、苦みや食感。その豊かな恵みを、店主の星住克（まさる）さんが皿の上で表現する『hoshizumi』。「主役は野菜です。自分の畑で収穫したものや農家さんから届く野菜の大きさ、葉や茎の状態を見ながらメニューを考えるんです」。何が採れるかはその年、その時季次第。どんな野菜を使った料理が出てくるか、その瞬間を楽しんでほしいと料理の詳細はWEBサイトなどでもあえて非公開にしている。席に着き、ランチョンマットに記された前菜や肉料理、パスタやリゾットから好みのメニューを選び、妻の千紗子さんに伝えると、運ばれてくる一皿一皿。そこには、小さな驚きが待っている。

「名古屋で料理人として働いていた時に、妻のおじいちゃんが育てたキュウリを畑で食べさせてもらって、その美味しさに感動して」。新鮮な野菜はこんなにも美味いものだったのか。俄然、克さんは野菜に興味を抱いた。「畑に近いところで収穫したものを主役にした料理が作りたいと思ったんです」。そして平成25年、かつてキュウリを食べた畑を望む多治見市の山間に『hoshizumi』を構えた。

軸となる野菜は、農薬や化学肥料を使わず自家栽培するほか、実際に足を運び、育て方や想いに感銘を受けた有機栽培を実践する農家から直接仕入れることでほぼまかなう。「体に入っていくものなので、素材は納得して選び抜いたものばかりです」。まず、香りや旨みに余韻があって美味しいこと、そして自分たちが信頼できるものであること。「思想的に目指したわけではなく、いろいろ食べ比べた結果です。野菜や肉、玄米などの食材、それを引き立てる調味料も無添加なものに自ずと辿り着きました」。

作物に愛情を注ぐ加茂郡白川町や可児市、愛知県田原市の信頼する農家から届く野菜は「自然の力でじっくり育つ分、ぎゅっと実が詰まっていて味が濃い。だからそれだけで美味しい」と声を揃える克さんと千紗子さん。その持ち味を生かすため、新鮮なものをたっぷり使い、極力手を加えずに海塩などでシンプルに調理する”野菜“が主役になるレシピにこだわる。「揚げたり、茹でたりするのも美味しいですが、特に美味しい調理法はグリルなのかなと思っているくらいです」。旬の食材で作る「グリル野菜」は、茎の細さや水分量を見極め、鮮やかな色合いや風味が最大となるように火加減を調整する。すると、野菜の圧倒的な旨みが広がる自慢の一品に。

苦みの中にコク深さを感じる菜花のリゾット、新ニンニクの甘みとほくほくとした食感に頬が緩むパスタ、口に含むと鼻腔から香りが抜け、最後にほのかな甘みが舌に届くディルやミントを使ったデザート。どれも逞しい生命力あふれる味と香り、瑞々しい食感の楽しさに満ち、新鮮な驚きがある。「同じ一本の野菜でも時期によって味や美味しい部位が変わっていくんです。季節の移ろいを感じてもらえたら」。素材やそれらを育てる生産者とちゃんと向き合い、きちんと選び取り、じっくり味わう。そうして熟知する食材の持ち味を込めた滋味深い料理は、心や体のひだに優しく沁みる。

SHOP DATA

住 多治見市根本町 11-113-7
https://hoshizumi.com/
※完全予約制
※TEL、営業日、営業時間は
WEBサイトをご確認ください

①この日の「グリル野菜」は菜花。コースは2,000円（税込）～ ②採れたてのからし菜、紅菜苔（こうさいたい）、春菊、わさび菜。新鮮さが要となる葉物やハーブは自家栽培するものが多い ③まかないは、山県市の手延べうどんをシンプルにアンチョビとトマトソースに絡めて。生でも食べられる春菊の葉の部分をふんだんにトッピング ④星住克さんと千紗子さん。エプロンやユニフォームは千紗子さんの手作り

可児市

大豊軒

organic punk chinese

タイホウケン

体に優しい料理で食の大切さを伝えたい。

本当に美味しい食事は心まで満たしてくれる。そんな料理に出合えるのが、可児市にある「大豊軒」だ。店を営むのは、直井昭憲（あきのり）さんと妻の順子さん。もともと実家が祖父の代から続く中華料理店だった昭憲さんは、高校を中退した後、三重県の中華料理店で修業。そこでの中国・揚州から来日した料理人たちとの出会いが、食を見つめ直す大きなきっかけとなる。

揚州の料理は、小麦粉と水のみで麺を打ったり、添加物が入ってないシンプルな材料を使ったりと、昔ながらの簡素な調理法が基本。昭憲さんはその美味しさに感銘を受け、食材やレシピを徹底的に研究。その後も食への探究心は増すばかりで、自らの食事も見直すに至った。「私はもともと薬品的なアレルギーがあり、化学調味料などの添加物を長年使ってきたことで味覚障害を起こしていました。でも、それをすべてやめると味覚が戻って。〝味が分かる〟と、生まれ変わったような感覚でした」。食について様々な知識を得る内に、同じように苦しんでいる人がいることも知った。ならば料理人としてできるのは、体への優しさを追求した料理を届けること。昭憲さんは実家の中華料理店を、食材を生かしたメニューを提供するまったく新しい店に生まれ変わらせた。しかし、「以前と味が変わってしまった」とほとんどの客が離れてしまった。

そんな時に支えとなったのが、一部の常連客や、生産者たちの存在だ。彼らは自身の持つ知識や人脈など、何でも親身になって教えてくれた。忘れられないのは、自然栽培を行う農家からもらった野菜の美味しさ。体の底から力が湧くようだった。「不安な時期も長くありました。でも一人で厨房に立っていても、食材と向き合うと独りじゃないんだと思えて。本当にたくさんの方に支えていただいたんです」。

料理に使う材料は、無薬で育った豚や鶏、自然栽培の野菜、三重県尾鷲市の海から直送される天然の魚介など。スープは、鶏と香味野菜で丁寧に取るだしや醤油、香味オイルなどでシンプルに味付け。低温調理で柔らかくジューシーに仕上げた「あんしん豚」は、黒酢の程良い酸味とスパイスで肉の旨みを際立たせる。「老麺法」という製法で15年間繋いだ種から作る自然発酵の蒸しパンは、噛むほどに小麦の豊かな香りが広がる。「素材の声を聞き、それに合わせたことをするだけ」と昭憲さん。厨房の奥には発酵専用の部屋を設け、味噌や醤油も自ら仕込む。「手間はかかりますが、とてもやりがいを感じています。〝美味しい〟と実感できる喜びが大きくて。何より、この料理を受け入れてくれたお客様がいることが奇跡のようにありがたいんです」。信念を曲げずに料理を作り続けるその実直な姿勢が実を結び、いつしか遠方からも客が訪れるほどになった。

3年前からは毎週日曜日の朝に、店で使っている食材が並ぶ小さなマルシェも開催している。「体に優しい食事を日常にしてもらいたくて、毎週開くことにしたんです。ここでお弁当の中身が全部揃うくらい」と二人。

誠実に選び取った素材で作る料理は、味わう人の心まで満たす。そんな〝食べること〟に真っ直ぐ向き合う大切さを教えてくれる場所が、ここにある。

SHOP DATA

住 可児市広見2246-18　電 0574-63-6664
営 11:30～LO13:00
※企画展開催中はティータイム（13:30～16:00）も営業
※夜は1名6,000円（税抜）～、4名様以上、要予約
休 木・金曜　P 8台

①作家もののうつわに前菜やメイン、老麺法のパン、デザートをのせたスペシャルコースの一例。ほかに2,000円のコースも。数量限定のため予約がおすすめ。おまかせスペシャルコース／3,000円（すべて税抜）②発酵に使う部屋は、菌環境を安定させるため常時15℃以下に保つ ③直井昭憲さん（右）と順子さん（中右）、スタッフの橋本瞳さん（中左）。新屋祐子さん（左）は、店で開かれるオーガニックアロマ講座で講師を務める

①日替わりの「野菜の定食」は動物性由来の素材が不使用。野菜の定食（昼）／1,050円（税抜）②野菜は地元の6軒の農家から仕入れている ③有機野菜やオーガニックの調味料などの販売も行う ④接客を担当する店長の野村明日美さんと、メインで調理を担当するシェフの川島純さん

岐阜市

ミツバチ食堂

ミツバチショクドウ

誰もが安心して食べられる定食を目指して。

柳ケ瀬商店街で幅広い客層に親しまれている『ミツバチ食堂』。皆、素材の美味しさがぎゅっと詰まった定食をゆっくりと味わい、お腹を満たしていく。

メニューの考案を手掛けるフードディレクターの中根正貴さんが、何より力を入れるのが素材選びだ。「大切なのは、安心して口にできるものか。そしてどんな人が、どんな想いで作っているか。だから全国どこへでも生産者の方に会いに行きます」。化学肥料や農薬に頼らずに栽培される野菜や、抗生物質などを使わずに育てられた豚、平飼いの有精卵。品質だけではなく、食材が生まれる過程や生産者の真摯な姿勢も知った上で食材を仕入れる。「例えば野菜は農薬を使わずに育てるとすごく手間がかかる。それでも農家さんがひたむきに頑張る姿を目の当たりにすると、その野菜を根っこまで美味しく調理したいとわくわくするんです」。

メニューはハンバーグや焼き魚の定食、オムライスなど、毎日でも通いたくなるようなどこかほっとする品書き。日替わりの「野菜の定食」に登場する、ほろほろと柔らかな自家製がんもどきは、昆布とキノコから丁寧に取っただしが大豆の旨みをぐっと引き立てる。玉ねぎがたっぷりと入った味噌汁は、まろやかで体に沁みるような優しい味わいだ。生産者への感謝を込め、調理の手間は決して惜しまない。店では調味料も無添加にこだわり、ソースやケチャップも手作りする。また、誰もが気兼ねなく食事ができるようにと、要望があれば小麦や卵などの食物アレルギーにも対応している。

「みんなに愛してもらえる店に」。開店から今年で9年。地域に根差したまちの食堂には、いつもたくさんの笑顔があふれている。

SHOP DATA

住 岐阜市日ノ出町2-5（P29地図B-4）
電 058-266-5004
営 11:00～15:00（LO14:30）、
18:00～21:00（LO20:00）
休 月曜、第1・3火曜
http://mb-cafe.net/

①五島列島や伊勢の漁師から旬の鮮魚が直送される。山中さん自ら漁に出ることも ②ブドウ本来の美味しさを感じられる自然派ワインが豊富に揃う。生産量が限られるため、一期一会の出合いを楽しむのも一興 ③「生産者さんに会って話すといつも新しい発見があって、料理の創造力が刺激される」と山中さん ④ランチは3品。前菜、パスタ、メインをそれぞれ数種類から選ぶことができる。ランチ／2,200円（税込）⑤本巣市にある「井深農園」の有機栽培野菜。少量多品種の珍しいものが揃う

大垣市

自然派ワインとイタリア料理 MaCaroni

マカロニ

食材の力が満ちた”回復する食事“を。

京都や岐阜の飲食店で修業を積んだ後、本場の味を知るためイタリアを旅した山中剛さんが「自分らしいイタリアンを」と、平成19年に地元の大垣市でオープンした『MaCaroni』。

「レストランという言葉は”回復させる”というフランス語が語源なんですよ」。山中さんはそれを体現するイタリアンを目指し、提供する料理はすべて体に優しく安心できるものをと、有機栽培の野菜や漁師から直送される魚介類、希少な岩手県の短角和牛、フランス産のオーガニックチーズなど、国内外から厳選した食材を仕入れる。「誰が作ったのかが分かって、思いのある農家や漁師から届くものを使いたいんです」。

サラダは本巣市にある井深農園の野菜を使い、オリーブオイルやホワイトバルサミコ酢、ハッサクで作るシンプルなドレッシングで野菜の味の濃さや香りを生かす。旬の素材を使う生パスタには、香味野菜の甘みを凝縮させたソースを。冬は鹿肉を、その旨みが存分に感じられるローストや煮込み料理に。それぞれの素材の地力をイタリア料理の技で引き出し、優雅な一皿へと生まれ変わらせる。料理に合わせるのは、ブドウの栽培、醸造、瓶詰めに至るまで農薬や化学肥料、添加物を使用せずに製造された自然派ワイン。「素直でピュアな香り」と山中さんが表現する優しい風味が、食材の力強い味わいと共鳴し、心がゆっくり解きほぐされる。

「料理人にとって『美味しかったよ』の一言はかけがえのないもの。だから僕も同じように生産者の方に感謝を伝えるんです」。日々、自然と向き合い、大変な手間と愛情をかけて作る生産者への深い敬意を込めた一皿に、大きな力をもらう。

SHOP DATA

住 大垣市鶴見町111-1
電 0584-84-8700
営 11:30～LO13:30、
18:00～LO22:00
休 火曜、第3水曜 P 10台
http://kitchenmacaroni.com/

暮らしに自然派を。 安心食材・ドリンクが買えるSHOP

美濃加茂市

わらべ村

ワラベムラ

日本各地や世界中から集めたオーガニック認証製品をはじめ、環境への配慮が考えられた食品や生活雑貨、さらにはアレルギーやヴィーガンに対応した食品まで、店内にはあらゆるものが所狭しと並ぶ。「生産者さんやメーカーさんの思いが込もったものを選んでいます」とほほ笑むのは店主の桜井祐子さんだ。

20代の頃、食生活の乱れから体調を崩したことをきっかけに、体を作るのは"食"だと身を持って実感し、取り入れるものを一から見直した。インターネットがまだ広く普及していなかった時代。無添加にこだわった食品を手に入れるのは一苦労だった。自分と同じ思いを持つ人が気軽に商品を買える場所をつくりたいと一念発起し、平成2年に店を構えた。

手間暇がかかる有機栽培野菜や無添加食品は生産量が限られる。それでも、体への優しさを考えて作られるものが少しでも多くの人に届くよう、品揃えは豊富に。「お醤油だけでも10種類以上。選べる方が楽しいもの」。求める人にそっと寄り添うように。桜井さんは今日も店を開ける。

SHOP DATA
住 美濃加茂市加茂野町鷹之巣342
電 0574-54-1355
営 9:00～17:30
休 日曜、第4土曜 P 10台
https://www.warabemura.net/

桜井さん

①品種改良されていない小麦の原種。風味が良く、栄養価も高い。スペルト全粒粉／1,307円 ②食品添加物「かんすい」や動物性原料不使用。素朴な味わい。純正ラーメン（5食分）／635円 ③優しい甘みの有機栽培茶。有機三年番茶（茎茶）／260円（価格はすべて税抜）

岐阜市

オーガニックショップ RARUKA

ラルカ

幼稚園のママ友として出会った川村祐子（さちこ）さん、安田峰子（みねこ）さん、澤田なつ代さん。子どもに安心できるものを食べさせたいと意気投合し、インターネットで食品の共同購入を始めた。すると、ほかのママの間でも話題となり、注文がどんどん増えていった。通販は送料がかかる上に、小さな子どもと市外の専門店まで行くのは至難の業。「そんなママのためのお店が近くにあったらいいなって」と、3人は週に2日限定のオーガニックショップを開いた。

小さなログハウスには、地元農家の有機栽培野菜を中心に、栽培期間中は農薬を使用せずに育てる米や平飼いの卵など、3人が信頼を置く生産者の農作物や、オーガニックの調味料などが並ぶ。「野菜やお米は個人が直接農家さんから買うのは難しいから、特に喜ばれるの」と川村さん。かつて自身らが苦労して購入していた実体験から、生鮮食品は欠かさず仕入れる。「ママたちの力になりたいんです」。毎日の生活にもっと気楽に"安心"を取り入れられるように。小さなスペースには、温かな想いがぎゅっと詰まっている。

SHOP DATA
住 岐阜市岩滝西1-391
営 火曜、金曜10:30～16:30
P 5台
http://raruka.com/

安田さん、川村さん、澤田さん

①野菜は店頭などで事前予約も可能 ②岐阜市の「主穂営農」が有機物循環農法で栽培する品種改良前の旧ハツシモ。大粒で甘みが強い。ハツシモ「まっすぐ」5kg／3,600円 ③山県市の「寺町畑」が自家配合の餌を与え、平飼いで育てる鶏の卵。黄身は自然なレモン色。大地飼い 自然卵／600円（価格はすべて税抜）

多治見市

LaF the organics

ラフ ジ オーガニクス

常時8種類を揃えるコールドプレスジュースは、1本に3～4種類の素材が凝縮。圧搾時に野菜の繊維を取り除くため、消化器官への負担が少なく、栄養素の吸収率も高い。疲労にはニンジンやオレンジが入った「チャージ」、リフレッシュしたい時にはパイナップルとオレンジが入った「リセット」などを。コールドプレスジュース／各900円（税抜）～

日比野さん夫妻が営む『LaF the organics』は、農薬や化学肥料に頼らず生産された茶葉や野菜を使うドリンクのほか、調味料などを販売する、県内では珍しいオーガニックスタンド。

「東洋医学では、病気の主な原因はストレスと添加物だと考えられています。持病の炎症性腸疾患、そして息子の乳児湿疹のために食生活の改善や薬を使用しない自然療法に取り組んでみたら調子が良くなって」と忠仁さん。この療法が必ずしも正解とは言い切れないが、もし悩んでいる人がいるならば、"自然療法を取り入れる"という選択肢もあることを伝えたい。そこで、野菜や果物を美味しく、効率良く摂取するために愛飲していた「コールドプレスジュース」をメインに、自宅で使っていた調味料など、オーガニック食品の魅力を発信する店を始めた。

コールドプレスとは、低温でじっくり材料を圧搾する製法。ジューサーの回転による熱の影響を受けず、栄養素が破壊されないといわれているため、素材の風味も特性も、すべてダイレクトに表れる。材料は野菜や果物のみ。そのため、主に地元農家から仕入れる力強い味わいの有機栽培野菜のほか、特別栽培の果物を1本に600～800gも使用する。コストはかかるが、一度飲むと瑞々しい甘みの虜になる、リピート必至のジュースが生まれる。「添加物などに偏りすぎない食生活が理想的。まずは、添加物の入っていないジュースを飲んでみるとか、調味料を変えてみるとか、少しずつでいいんです」。無理なく丁寧に"食の大切さ"を追うこの場所が、誰かの明日を豊かにする。

①美濃市にある「HAPPA STAND」の茶葉シリーズ。京都府宇治田原町の契約農場で有機栽培する茶葉を煎茶に。ふくよかな甘みが楽しめる。OCHA「SENCHA」／1,800円 ②広島県にある「USHIO CHOCOLATL」がカカオ豆の仕入れから焙煎、製造、販売までを手掛けるチョコレート。産地それぞれのカカオ豆と砂糖のみで作る個性あふれる味わい。ガーナ／700円、グアテマラ／800円、ベトナム／700円（価格はすべて税抜）

SHOP DATA
住 多治見市太平町2-5-1
電 0572-88-0183 営 10:00～18:00
休 日・月曜 P 共同9台
http://laf-the-organics.jp/

日比野忠仁さん、千恵子さん