



軽井沢の人気店から独立し、小諸に出店
中華ビストロ太一 オーナーシェフ 佐野太一 さん (43歳)

相生町商店街に、ベルをかたどったようなロゴの小さな看板のお店を発見。ドアには取っ手の代わりに中華料理の『おたま』が付いている。どんな店なのか、店主の佐野太一さんにお話を伺ってみた。



お店の前に立つ佐野さん

ここは10月オープンのレストラン「中華ビストロ太一」。ロゴは「太一」をデザインしたもので、ベルではない。取材時は半月後のオープンに向け準備の真っ最中だったが、これから大きな看板が上がるというワケではないという。「シンプルが好きなので、小さな看板だけで。あとは灯りと扉のおたまで興味を持ってもら



レバニラや酢豚といったおなじみの料理も一味違う。素材を引き立てるシンプルな引き算の料理をお酒や中国茶と楽しんで。

えたら」と佐野さん。奥さんと2人で切り盛りする店は全14席で内装もシンプル。それだけに、入口近くに設置された紹興酒の甕が存在感を放つ。客席からよく見渡せるオープンキッチンなのは、「自分の料理に嘘はない」という自負と、調理の様子・香り・音・熱などのライブ感を楽しんでほしいという思いから。佐野さんが以前いたお店もこのスタイルだった。その店はハルニレテラスにある『希須林 軽井沢』。東京青山に本店を構える中華の名店だ。佐野さんは出店時に料理長に抜擢されて以降10年以上軽井沢店

を任されてきた。神奈川県出身で、祖父も父親も寿司職人、親戚も飲食関係者が多い家で育った佐野さん。小学校の文集には、「料理人になりたい」と将来の夢をつづった。調理専門の高校で和食を専攻していたが、3年生のときチャーハンの試験で学年1位になったことで中華の道に舵をきり、卒業後は、様々なジャンルの中華で経験を積んできた。

食えることが好きな佐野さんの料理は、枠にとらわれない。お客さんと会話をしながら、時間があればメニューにないものを作ることもある。本格ながらも親しみやすく、屋は比較的リーズナブルにいただけるという。小諸への出店は常連客の勧めがきっかけ。「空き店舗を紹介してくれた方や移住の先輩から、これからの小諸の展望を聞き、自分もそこに加わりたいと思った」という。いつか冷凍食品をプロデュースして、自分の味をたくさんの人にもっと気軽に味わって貰うのが目標の一つ。



お店の情報はInstagramで

(取材・文 村松マヤ)

“老い”は乾燥？

エイジングと薬膳



人生を季節で表すと、高齢期は秋から冬にかけてでしょう。美容界でよくいわれるのが、『老いは乾燥』。確かに赤ちゃんの瑞々しい肌は年齢とともに失われ、特に人生の秋ともなると乾燥が進んでいきます。薬膳においても秋の特徴は乾燥です。自然界も体内も乾燥し、肺がダメージを受けやすくなる。この時期に大切なのは、乾燥を嫌う肺を潤してあげ、失われがちな体液を補うことです。

嬉しいことに自然界は、乾燥を緩和させる食物をちゃんと用意してくれています。秋のくだもの柿、りんご、梨、ぶどう、さくら、みかんなど、どれも乾燥を防いでくれます。他にも山芋、春菊、ゆり根、豆乳、豆腐、れんこん、牛乳チーズ、甘酒などなど。パイナップル、バナナ、メロン、マンゴーなども効果的。人生の秋にはしわの数をかぞえて悩むよりも、紅茶や緑茶を飲みながら季節のくだものを楽しむ。心を潤す時間を大切にしたいものです。(国際中医薬膳師 小清水由良)