



# マグロのダンス



幸子先生の  
献

## クッキングがれしび

第22回

# 食は夢のかけ橋

撮影 / 笹本 知宏



①

マグロは厚さ7〜8mmのひと口大に切って皿に並べ、塩コショウを振って、山ワサビを散らし、レモン汁を絞ります。

### ← Cooking recipe



#### マグロのダンス

- 刺身用マグロ(またはハマチ) ..... 200g
- 塩、コショウ ..... 少々
- おろし山ワサビ ..... 大さじ1杯
- レモン ..... 1/2個
- ベビーリーフ ..... ひとつかみ
- パプリカ赤・黄 ..... 各1/4個
- オリーブオイル ..... 大さじ2杯



③

マグロと野菜を一緒に挟んで頂きます。



② パプリカは細く切ってベビーリーフと混ぜ、塩コショウ、オリーブオイルで和えてマグロに掛けます。



## スーパースターの 食卓

### 愛しきマイケルジャクソン

七年前の夏。キング・オブ・ポップス、マイケルジャクソンは、50歳の若さで人生最高潮の時にこの世を後にしました。

なぜこんなにも早く彼をお連れになられたのか、神の真意が理解出来ませんでした。が、永遠に美しいままを残すための早い旅立ちであったのではないかと考えるようになりま

した。ジャクソンファイブとして、兄弟でステージに立った頃から歌唱力は突出していましたが、徐々に、ポップ界の寵児としてだけでなく、世間を賑わす言動や、悪意ある人間やマスコミ等の攻撃によって、彼は更に特別な存在になっていきます。リリースされる度に爆発的な人気を博す楽曲と、様々な噂が飛び交い、世界のマイ

ケルジャクソンになるのに時間はかかりませんでした。

そして、私の中で彼の伝説を確固たるものにしたのが、亡き後公開された映画「THI S I S I T」です。

共演している子供たちへの眼差しの温かさ、優しさ、いたわりはまさに本物でした。コンサートに向けてのリハーサル風景を見た時、大きな声一つ出さず、一番動いて熱心に練習をしている姿にも感心しましたし、彼に呼応する様に、気を抜かず練習に励むダンサー達の姿は、彼と仕事ができる事の光栄を噛みしめている様でした。

映画のあるシーンでは、コンサート前のホテルの部屋に、ダンスの練習をするための板を頼まれた支配人が、後で部屋に行ってみると、その練習板には水(汗)が溜まっていた、と言うのです。これには脱帽です。

様々なプレッシャーを乗り越え、世界一の地位を保つという事は、こうした努力の賜物だったのです。

私は、この事を二生忘れず、何時でも技術を磨く為に精進しようと思えました。

そんな彼の体力と心を支えたのは、一体どんな食事だったのでしょうか。

彼はあまり多くを食されず、お酒も少量だったと言われます。家に在っては栄養士を雇い、魚を中心に生野菜や果物、豆を好んで食していたようです。スリムさを保ち、体を活発に動かすための筋肉を強くするには、植物性たん

ぱく質や穀類が重要になってきます。最大限のパフォーマンスをするために、食事の節制が何よりも大事であることをご存知だったのでしょうか。

今は叶わぬ夢ですが、亡くなる前に一度お目に掛かりたかった。彼の体に触れてみたかった…。

今を生きて夢を抱いている方々に、長く活躍し続けて頂ける様、二回二回の食事を大切に考えてほしいと願っています。

もしマイケルジャクソンにお食事の用意をさせて頂けるなら、この「野菜たっぷりマグロのカルパッチョ」と得意の「イモ餅」を召し上がってもらいたかったです。愛しきマイケルジャクソン永遠なれ。



星澤クッキングスタジオ  
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」料理コーナーへの出演は26年目になり、2015年9月に6000回を達成。料理の内容とキヤスターとのやり取りの面白さが幅広い層から人気を集めている。

日本テレビ「NG集」では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPの「ご当地有名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。

2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。

2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。

料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

## 健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

### 第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 肉は食べない方が良いでしょうか?
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- 休肝日は必要ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行:ワニ・プラス  
1,400円+税

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。