



料理家・成澤文子さんの 美味しさと楽しさが詰まった食の会

金丸弘美
食総合プロデューサー

料理家・管理栄養士として活躍中の成澤文子さんに招かれて、素敵な料理を堪能することとなった。

成澤さんと知り合ったのは山形県鶴岡市での食文化を学ぶツアーで一緒したことから。

料理家としての活動のほか特定保健指導や神奈川県栄養士会の高齢者講演も行っている。「夢は、ワクワクしたおしゃやかな食と健康をセットに広め、日本の健康寿命を延ばすことです!」とのこと。ご本人が食と健康と栄養指導をされているだけにとてもお肌が綺麗。

成澤さんは横浜市出身。子供のころから料理と食えることが大好きで、大学で食物学を学んだと言う。就職は超氷河期の時期で食関係の仕事には就かずゼネコン本社で6年ほど勤務。その間、就業後や休日に都内の多くの料理教室で料理を学ぶ。また、取締役の多い部署だったことや、社内にグルメの方が多かったお陰でたくさんのおいしいお店に通った経験が今の料理家の仕事に役立っているという。

どうりで料理の幅が広いだけでなく、見た目も美しく、素材の選択も素晴らしく、どれもが美味しいはずだと納得できる。

夫の岩手県盛岡市への転勤を期に退職。その後法律事務所働き、長男を出産。夫の仕事が忙し

く子育てをほぼ一人で行っていたことにストレスを感じ、夜中でもアイデアを練ることができるようコンテストに応募することが趣味となり数々のコンテストで受賞。そして日本テレビの料理コンテストで優勝(初代・レシピの女王)。その後、料



とびきりのおもてなしをさりげなく演出される成澤文子さん

理の本の出版をきっかけに、さまざまなメーカーのレシピ開発や、料理イベント講師、雑誌連載、本の出版などを手掛けられている。一男一女のお母さんでもある。

招かれたのは神奈川県横浜市にある成澤家。私

上から右回りに北海道「かきえもん」、
有明「ふわふわ」、大分「ひがた美人」、有明「おとふせ」



と4名の方々。おひとりにはメインゲストで、成澤さんがとても気に入っているという牡蠣のスペシャルリスト・かきプロデューサー坪井亜樹さん（ひがた）を招いてのオイスター講座が開かれるという趣向。横浜の地下鉄駅で待ち合わせた3名の知人とともにタクシーで成澤家に。

案内されたキッチンのある部屋のテーブルにはコーディネートされた食器が綺麗に並んでいる。最初に出てきたのは野菜煮。ほうれん草、トマト、キャベツ、ひよこ豆、玉ねぎ、ニンニクをじっくりと40分をかけて煮たもので塩とオリーブオイルで味付け。野菜のうまみが満ちている。パテ・ド・カンパーニュ（田舎風パテ）。レバーペースト、豚のミンチ、玉ねぎ、タイムなどを炒めて固めたもの。上にナッツ、イチジク、レーズンなどが載っていて、この組み合わせが味わいを豊かにしてくれている。それぞれの相性が絶妙。

岩手県八幡平「ジオファーム八幡平」の牧草を食べて育つ馬の馬糞を堆肥に使用して育てたマッシュルームの生サラダ。色合いが美しく素材がしっかりしている。それでいてさっぱりしている。

イタリアの
フレッシュタ
イプのブツラ
ータチーズと
キウイ。チー
ズの爽やかな
酸味とうま味
と果実の相性
が抜群。
鯛のお刺身
にイタリア
の魚醤「コ
ラトゥーラ

(Colatura)」をかけていただく。これがよくあっている。

さらに白味噌と赤ワインで煮た鶏肉。などなど。どの料理も素材の良さと持ち味をしつかり生かしての料理。全体の色彩もうまく考えてあるなあと感心してしまった。

料理をいただきながら話は弾む。さて後半になって席から立ちあがった坪井亜樹さんが取り出したのは厳選された牡蠣。

北海道・厚岸産の「カキえもん」、大分県・津の干潟の黒い牡蠣の種だけを選びすぐり培養し育てた、外観が黒っぽい「ひがた美人」、佐賀県・有明からの牡蠣2タイプ、小さい「おとふせ」とおおぶりの「ふわふわ」。牡蠣とは別にアサリも一品登場。

これに北海道・余市の平川ワイナリーの「オストレア2021 OSTEREA Terrede Yoichi 2021」。このワインのOSTREAは、ラテン語で牡蠣の意味。牡蠣好きのオーナーが牡蠣に合わせて生まれたワインだとのこと。

坪井さんは、北海道北見市出身で札幌在住。北見市の牡蠣が最上と思っていたら、各地にいい牡蠣があることを知って不動産会社勤務の傍ら牡蠣を調べ各地に出向いたと言う。

その後、牡蠣マイスターの資格を取り、現地の体験ツアー、牡蠣のフォーラムなど、牡蠣食の素晴らしさを紹介する活動を手掛けているとのこと。坪井さんの牡蠣の養殖手法から水質、味わいや食感の違い、食べ方などの講釈を受けながらの牡蠣の食べ比べは美味と楽しいが凝縮されて海的情景までが浮かびあがる。

こんなコーディネートをされた成澤さんに感嘆。この日はすっかり酔いしれてしまった。