

プライムソイミート料理コンテスト 【健康満腹スパイス無水カレー】誕生秘話

レコールバンタン東京校 最優秀賞受賞者
大塚良平さんインタビュー



最優秀賞受賞作品【健康満腹スパイス無水カレー】

2024年夏、東京・中目黒のレコールバンタン料理学校において、GOODNOON素材（プライムソイシリーズ）を活用した料理レシピコンテストが開催されました。多くの生徒さんたちが挑戦する中、最優秀賞に輝いたのは大塚良平さんの【健康満腹スパイス無水カレー】。おいしさはもちろんのこと、プライムソイの活かし方、栄養面、オペレーションまで多岐にわたるこだわりが注目されました。今回、GOODNOONチームは大塚良平さんに料理人を目指すことになったきっかけやレシピ開発の背景についてお話を伺いました。

料理に目覚めた原点～自衛隊員の経験から～



GOODNOON

大塚さんのご経歴にまず驚きました。自衛隊での経験が料理人を目指すきっかけになったのですか？

大塚さん

私は神奈川の自衛隊付属の高校を卒業し、7年間陸上自衛隊として活動していました。自衛隊はかなり厳しかったのですが、何事にも怖じけずに挑戦できるメンタルを養いました。実はその自衛隊の食堂があまり合わなくて……。基本的には肉体労働がメインなので常にお腹は空いていました。そんな状況で食事が合わないことがとてもストレスだったんです。

GOODNOON

それはなかなか辛い…！ そのような中で食事の大切さに目覚められたのですね。

大塚さん

料理を志した原点は母親の影響が大きいです。母は料理教室の先生をやっていて、おいしいものに触れる機会が多かったんです。帰省の際に実家のご飯を食べたときは、おいしくて涙が出そうになりました。自衛隊では5分くらいで食事を終えなければならず、味わえないし、量も食べられない。実家でゆっくり食事ができることがこんなに幸せなことなんだと改めて実感しました。

料理を通じて叶えたい野心



GOODNOON

いざ料理の道に進もうと決めたきっかけはなんでしたか？

大塚さん

僕はとても野心が強い人間なので、人生で一花咲かせたいという気持ちがありました。料理が好きでしたし、自分でお店を開いて輝きたいという思いが一番強くて、それが決め手となりました。

GOODNOON

料理学校2年目でいらっしゃいますが、何か大きな変化はありましたか？

大塚さん

料理の考え方が大きく変わりました。そのきっかけとなったのが鳥羽周作シェフの講義で、料理は無限大だなと感じました。関心を持ったのは料理は味だけじゃないという話。例えば朝一にカップラーメンを出されるのと富士山の山頂でカップラーメンを出されるのでは何倍も味わいが違う。レストランは特別な場所をつくるものだし、感動を与える場所。味がおいしいのはもちろんだけど、そこが一番ではないよね、と教えてもらいました。今までどれだけおいしい料理を作るかだけを考えていたのですが、環境的な要因も大切だと知り、もっと勉強しないとないなと思いました。

GOODNOON

そんな大塚さんの将来の夢をお聞かせください。

大塚さん

将来お店を開いたら、ジャンル別で二、三店舗は展開したいと思っています。例えば一個は高級店、反対に一個はカジュアルに誰でも入れるようなお店にしたい。料理人になりたい理由の一つが、あらゆる人においしさの幸せを届けたいというのがあるんです。おいしいってすごく幸せを感じることでしょね。それは言語不要で世界共通なもの。それをあらゆる人に届けられる料理人になりたいと思っています。

受賞作品【健康満腹スパイス無水カレー】誕生



GOODNOON

今回の受賞作品、【健康満腹スパイス無水カレー】のコンセプトをお聞かせください。

大塚さん

自衛官の経験から、「体を健康に保つことも仕事のひとつ」ということを理念として持っています。そんな自衛官を始め、様々な人々の食の悩みを解消したく、このレシピを考案しました。なぜカレーにしたかということ、まず自衛隊にはカレーの文化があります。毎週金曜の昼食はカレーの日。つまり食堂で食べられる回数が一番多い献立がカレーなので、まずはそこから健康でおいしいものを普及できたらいいなと思い「カレー」のレシピにしました。また自衛隊の食堂ということで、作り手のオペレーションの簡便さや安価におさめることにも配慮しました。こだわった点は、サステナブルにするために無水カレーにして、なるべく油分を減らした点です。市販のルーは油分が多いので最小限にし、スパイスでカレーらしさを演出。お米も雑穀にしてヘルシーにしました。無水カレーは野菜の旨味が引き出されます。春夏秋冬、旬の野菜を使うことで、色々な顔を出せるというのも魅力です。おいしさについては五味の構成：旨味・塩味・甘味・酸味・苦みのバランスを意識しました。特にカレーは酸味がないので、このような酸味の効いた付け合わせをつけることでずっと食べていられる、キレが増す、というところを意識しました。

GOODNOON

プライムソイミートを使用してみて、いかがでしたか？

大塚さん

プライムソイミートは今回初めて触ったのですが、最初は他のお肉と比較してはいたんですけど、何回か試作していくうちにこれは比べるものじゃないなと気付きました。そこでソイミートの存在感をどう活かすか考えました。いかにも「ソイミート食べてるぞ」という表現もあるし、「実はソイミートでした」という見せ方もある。結果的に僕のカレーではソイミートを強く主張させずに、さりげなくお肉の具材として食べてもらって、あとでソイミートだってわかったときに「健康的！」と驚いてもらうような感じを目指しました。無水カレーなのでソイミートが野菜の出汁をよく吸って、味にまとまりが出ていると思います。先生や他の生徒からもおいしいと好評でした。

GOODNOON

うちの会社では非常食としてもすごくいいんじゃないかと盛り上がりました。災害時は水が使えないので。味もオペレーションも、非常食としてもよいなど色んなメリットが詰め込まれたレシピを開発していただきました。今後もプライムソイミートを使ってみたいと思いますか？

大塚さん

最近、色々と料理コンテストを調べていて、RED under35とかCHEF-1グランプリとか、その他僕がこれから出ようと思っている学生向けの大会などがあるんですけど、共通して言えるのが「サステナブル」がテーマなんです。「食と健康」「地方創生」「日本の食の原点と未来」などのお題が出されていて、プライムソイミートは大活躍するんじゃないかなと思います。サステナブルって大きすぎるのでどれを取ってもいいと思うのですが、プライムソイミートはその一つの武器になるのではないかと思います。



GOODNOON

プライムソイミートはヘルシーですし、北海道産大豆なので地方創生とも言えます。大豆は古来からのソウルフードでもありますので、まさに「日本の食の原点と未来」でも語ることができます。ぜひご活用いただきたいですね。最後に、この【健康満腹スパイス無水カレー】をどんな人に食べていただきたいですか？

大塚さん

自衛隊に普及させたいというのがありますが、ご家庭で食べていただいてもおいしいと思うので広い層に食べていただきたいですね。あと香り付け程度にバターを使っていますが、これを外したら動物性素材不使用のメニューにもなるので、ビーガンの方々にも食べていただけたらと思います。ソイミートなんだ！と多くの方に驚いてもらいたいです。

GOODNOON

この度は素晴らしいレシピを考案いただきありがとうございました。本当においしかったです。改めて最優秀賞受賞、おめでとうございます！

今回取材のご協力をいただいたのは、製菓・カフェ・調理の専門学校レコールバンタン東京校様です。ありがとうございました。
<https://www.lecole.jp/index.php>



レシピに使用されているプライムソイミートはこちら！



プライムソイ国産大豆（粒タイプ）

「国産大豆の甘味、うまみ」と、くちどけの良い食感の新しい大豆加工素材です。水を吸わせてお肉として使用できますし、サクサクとした軽い食感なのでそのままお召上がりいただくこともおすすめです。