

食とくらしの「今」が見えるWebマガジン

2026 JANUARY

1

aFF

あふ

Agriculture Forestry Fisheries



特集

料理人

農林水産省

日本の食を豊かに彩る

料理人の一日



料理を通して、日本の食や食材、食文化の素晴らしさを伝える料理人たち。スタッフとともにそれぞれの現場で料理に取り組む姿を紹介します。



≡ 理想の料理に向き合う ≡ 料理人の日常

第14回農林水産省料理人顕彰制度「料理マスタース」でブロンズ賞を受賞した木村藍さんは、千葉県いすみ市にある宿泊施設「五氣里（いつきり）」のトップシェフとして地産地消を実践しています。



五氣里 トップシェフ 木村藍さん

「ル・コルドンブルー東京校」で料理を学び、フランス料理の料理人として経験を積む。2023年「料理マスタース」ブロンズ賞受賞。2024年4月より現職。



地産地消の秘訣は 生産者との信頼関係

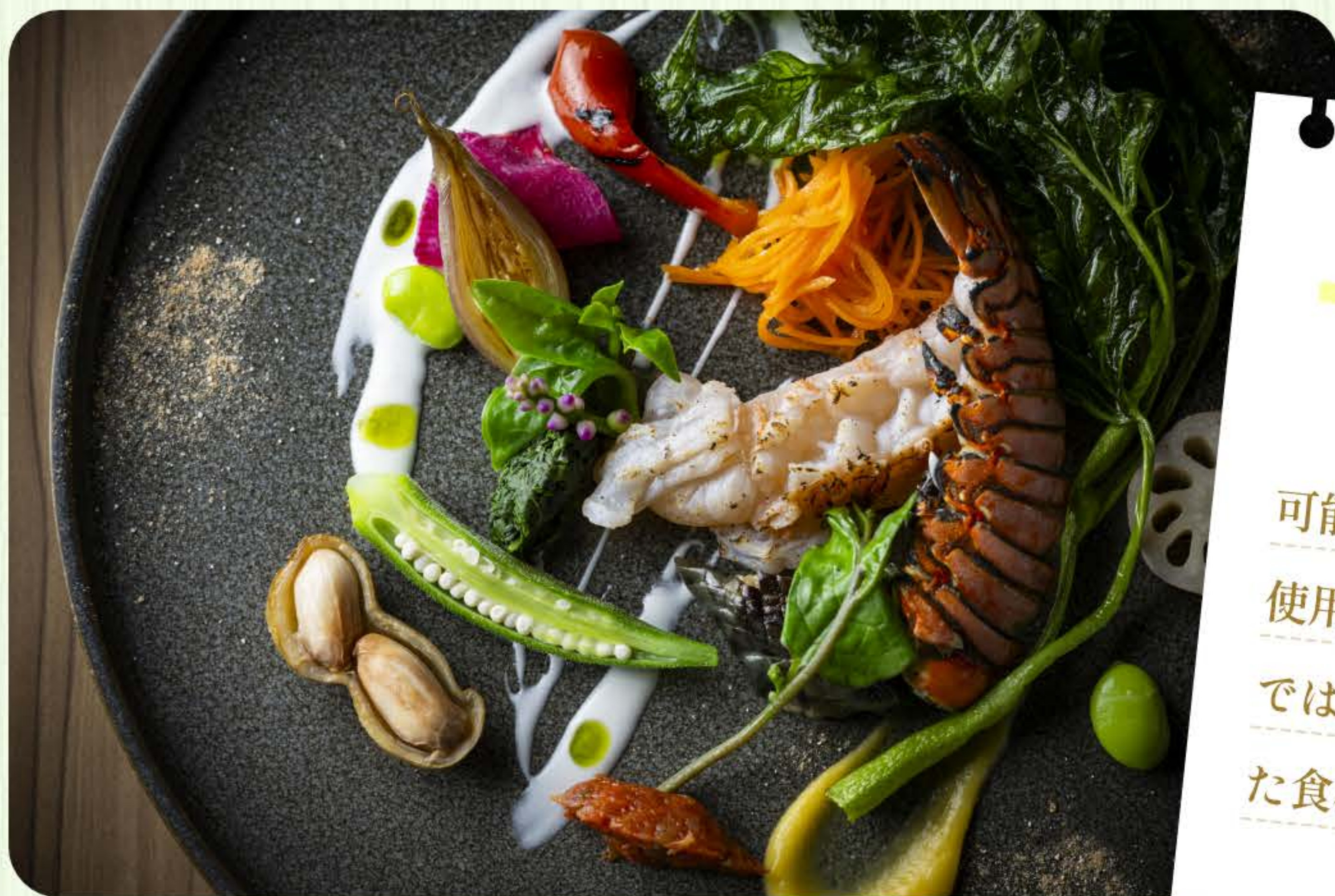
いすみ市は、農産物や海産物に恵まれた地域です。木村さんは近隣の生産者と積極的にコミュニケーションを取り、食材のことをよく理解した上で料理を作っています。



料理に使うジビエは 地元の猟師が狩猟

いすみ市の山地には、イノシシやシカ、アナグマ、ハクビシン、キョンなどが生息しています。地元のジビエを使った料理にも積極的に取り組んでいます。





食材の収穫に合わせて メニューを決定

可能な限り農薬を使用せず栽培した野菜を使用。メニューを決めて食材を仕入れるのではなく、鮮度を重視し、その日に仕入れた食材をもとにメニューを組み立てます。



朝食は地元産野菜を たっぷり使った料理

朝は、和食を提供。ごはんはもちろんいすみ米、魚や野菜も地元産です。ディナーで使ったイセエビの殻を使って味噌汁のだしを取ることもあります。



木村さんの とある一日

毎日のように漁港や田畑など生産者のもとを訪れ、漁網の清掃や農作業を手伝うなどしています。一日の流れは、季節や天候、五氣里の予約状況によって大きく変わります。



千葉県いすみ市では、漁網につく海藻を畑で肥料として使うなど循環サイクルが成り立っています。木村さんも食材の廃棄を減らすため、おいしくても見た目が規格外の海産物や農産物も生産者から直接仕入れ、使用しています。

農林水産省料理人顕彰制度 「料理マスタース」



「料理マスタース」は、2025年で16回目になる料理人顕彰制度です。日本の食や食材、食文化の素晴らしさや奥深さ、その魅力に誇りとこだわりを持ち続け、生産者や食品企業等と協働して地産地消や食文化の普及の取り組みに尽力した料理人を顕彰。さらなる取り組みと料理人相互の研鑽を促進することで日本の農林水産業と食品産業の発展を図ります。

大型店を取り仕切る

大戸屋の料理人

日本の定食料理の素晴らしさを伝える大戸屋では、どのように日々の業務を進めているのでしょうか。小平店店主の上原勇一郎さんの仕事を紹介します。



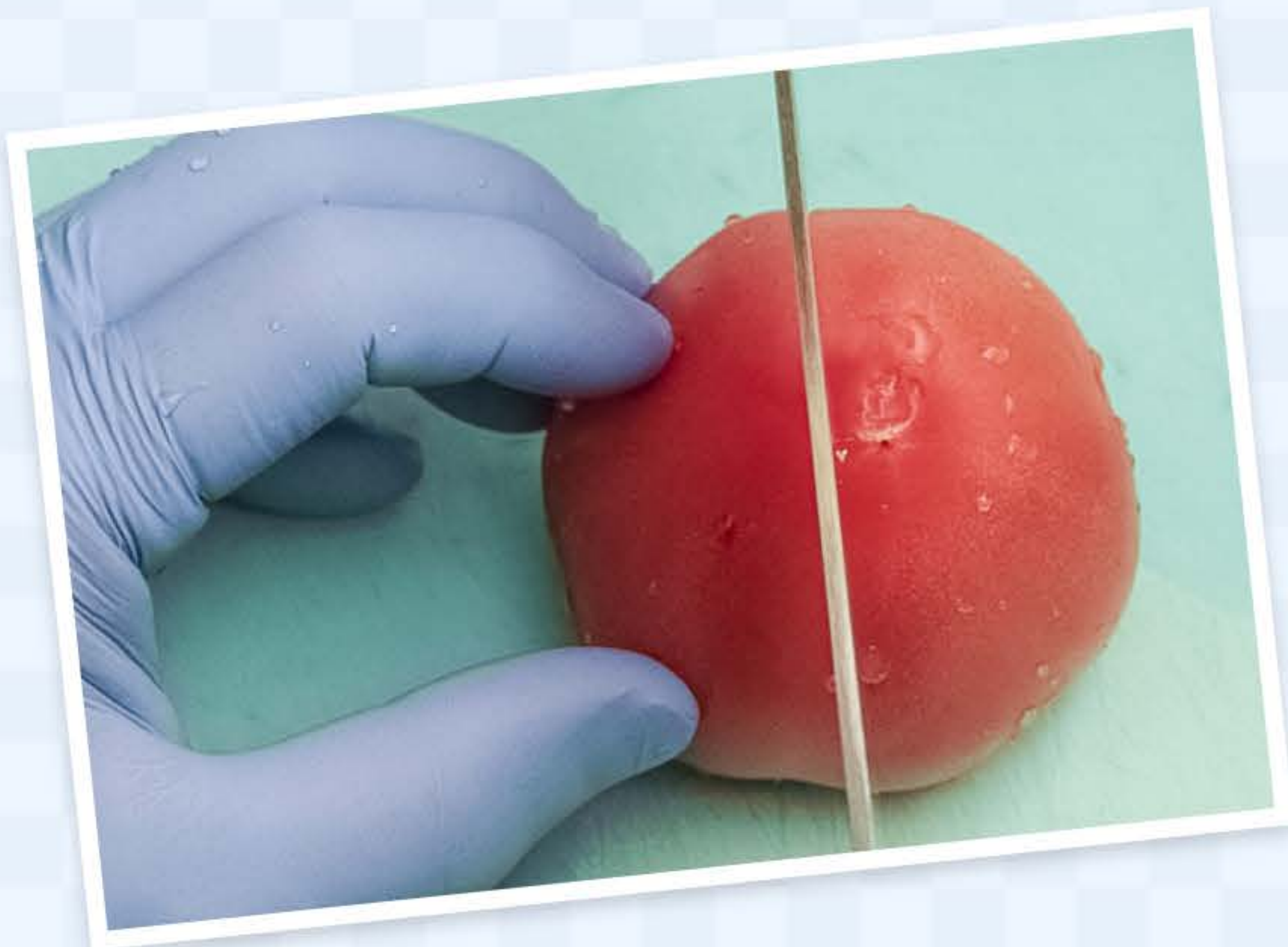
大戸屋ごはん処 小平店 店主 上原勇一郎さん

高校時代に飲食店でアルバイトを始め、卒業後も主に飲食業に従事。2011年11月（株）大戸屋に入社し、2年目に店主に昇格。2023年3月小平店のオープン時から現職。

前日の売上から 仕込み数を決定



大戸屋では、注文後に調理することを大切にしています。また、前日の売上レポートをもとに売上予測を立て、仕込みの数を調整し、スタッフに指示を出します。



仕入れる野菜は 十分な品質確認を実施



使用する野菜は、本社スタッフが産地を訪れ品質を確認します。店舗でも、手袋などは青色を使用し異物や汚れに気づきやすくする工夫を行います。

じっくり炭火焼きで おいしさアップ



サバやシマホッケなどの焼き魚や鶏肉などの焼きものの料理には炭火を使用し、一品一品丁寧に焼くことにこだわっています。遠赤外線効果で食材のうま味を閉じ込めます。



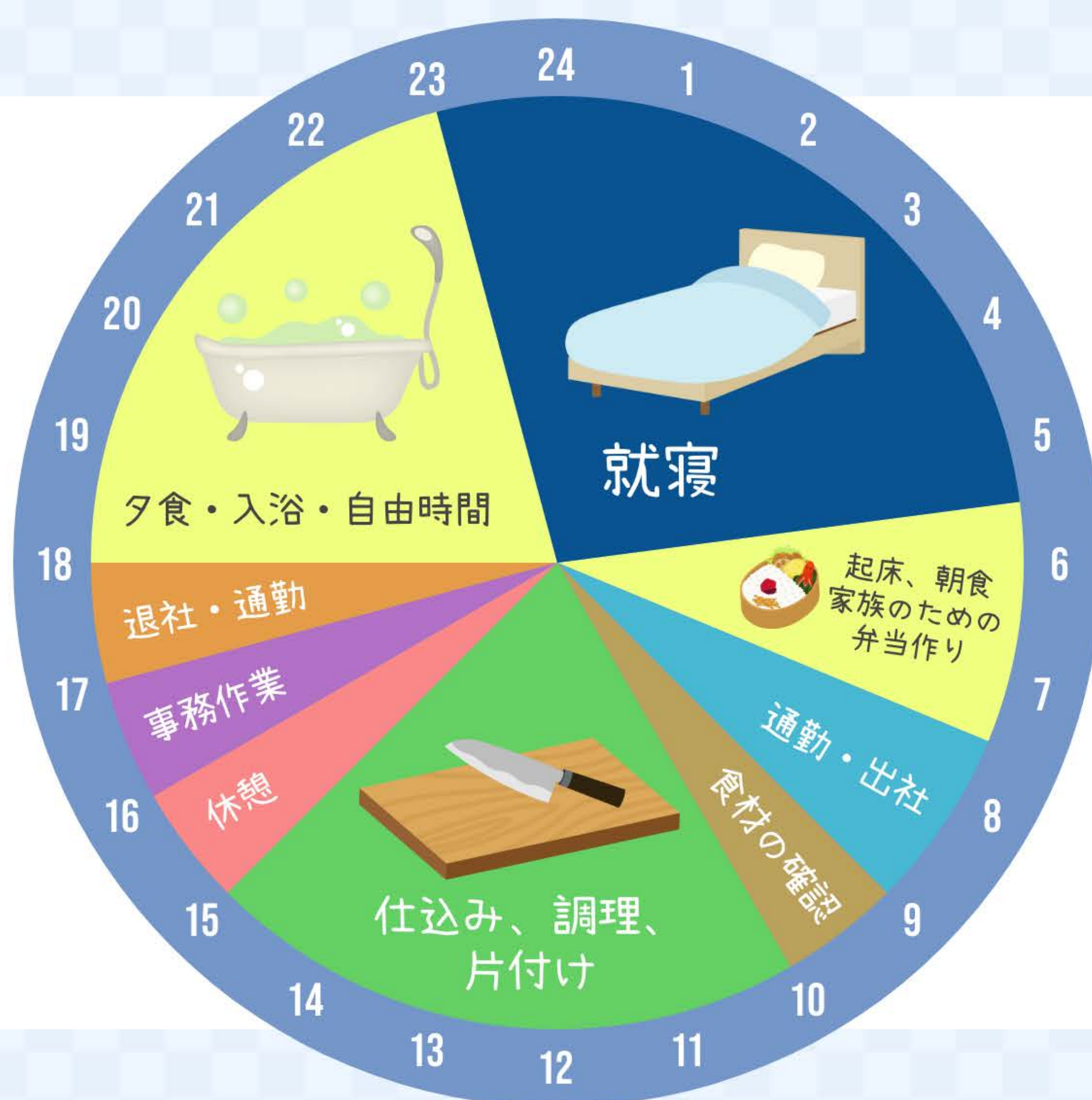
ごはんが進む 人気のメニュー



大戸屋の料理のいちばんの特徴は、ごはんが進むこと。2002年に誕生し、長年、売上トップを誇る「鶏と野菜の黒酢あん」も甘酸っぱい風味が食欲をそそります。

上原さんの とある一日

勤務シフトや来客状況によって一日の流れは大きく変わります。店主にとっては、仕入れの発注やスタッフのシフト作成などの事務作業も重要な仕事のひとつです。



そこが知りたい！

メニュー開発の裏側



大戸屋にはメニュー開発を担当する料理人が本社に5名います。それぞれ得意分野があり、定番や季節メニューの考案を担当。新メニューを決定する際は、各開発担当が複数のメニューを提案し、3回から5回程度の試食会を重ねて検討し、最終的に決定しています。（PRプロモーター 河瀬大二郎さん）

調理はすべてマニュアルに従って進めますが、上原さんが大切にしているのは作業の丁寧さ。盛り付けにあと2秒、時間がかかるだけで見栄えが変わるとスタッフに指導し、細かな気配りでおいしさを支えています。



今週のまとめ

料理人の仕事は、調理だけではなく、仕入れや仕込み、メニューの開発、スタッフへの指導など多岐にわたります。一つ一つの仕事が、おいしい料理の提供だけでなく、日本の食や食文化を支えています。

東京ディズニーリゾート

の料理人



©Disney

料理の味だけではなく夢や楽しみを大切にする料理人もいます。東京ディズニーリゾートの料理人に聞いた、ゲストを魅了し続けるための取り組みを紹介します。



東京ディズニーランドの料理人

東京ディズニーランドのワールドバザールにある「れすとらん北斎」は、浮世絵師、葛飾北斎の名前を冠した和食レストラン。店舗を統括する島根徹明シェフに話を聞きました。



(株) オリエンタルランド フード本部 フード販売部 フード販売グループ

シェフ 島根徹明さん

1990年(株)オリエンタルランドに入社。イーストサイド・カフェなど複数店舗を経て、2021年より現職。現在はメニュー開発やオペレーション管理の業務にも従事。

シェフの仕事

私の主な仕事は、調理管理やオペレーション管理、メニュー開発です。「れすとらん北斎」を支える大勢のキャストの仕事がスムーズに行くよう、マニュアルを用意し、困っていることがないか、声をかけるようにしています。





調理の留意点

誰が調理をしても品質が高く、安全な料理を提供できるよう、加熱温度や調理方法、調理時間などを定めています。料理提供時にゲストに料理の良さを伝えられるよう、食材や調理の工夫などの知識を共有しています。

メニュー展開

「れすとらん北齋」は、3世代にわたるファミリー層のご利用が多い和食レストランで、最近は海外からの旅行客も増えています。天ぷらやちらし丼などメニュー名を見ただけで料理が思い浮かぶような定番の日本料理をご用意しています。

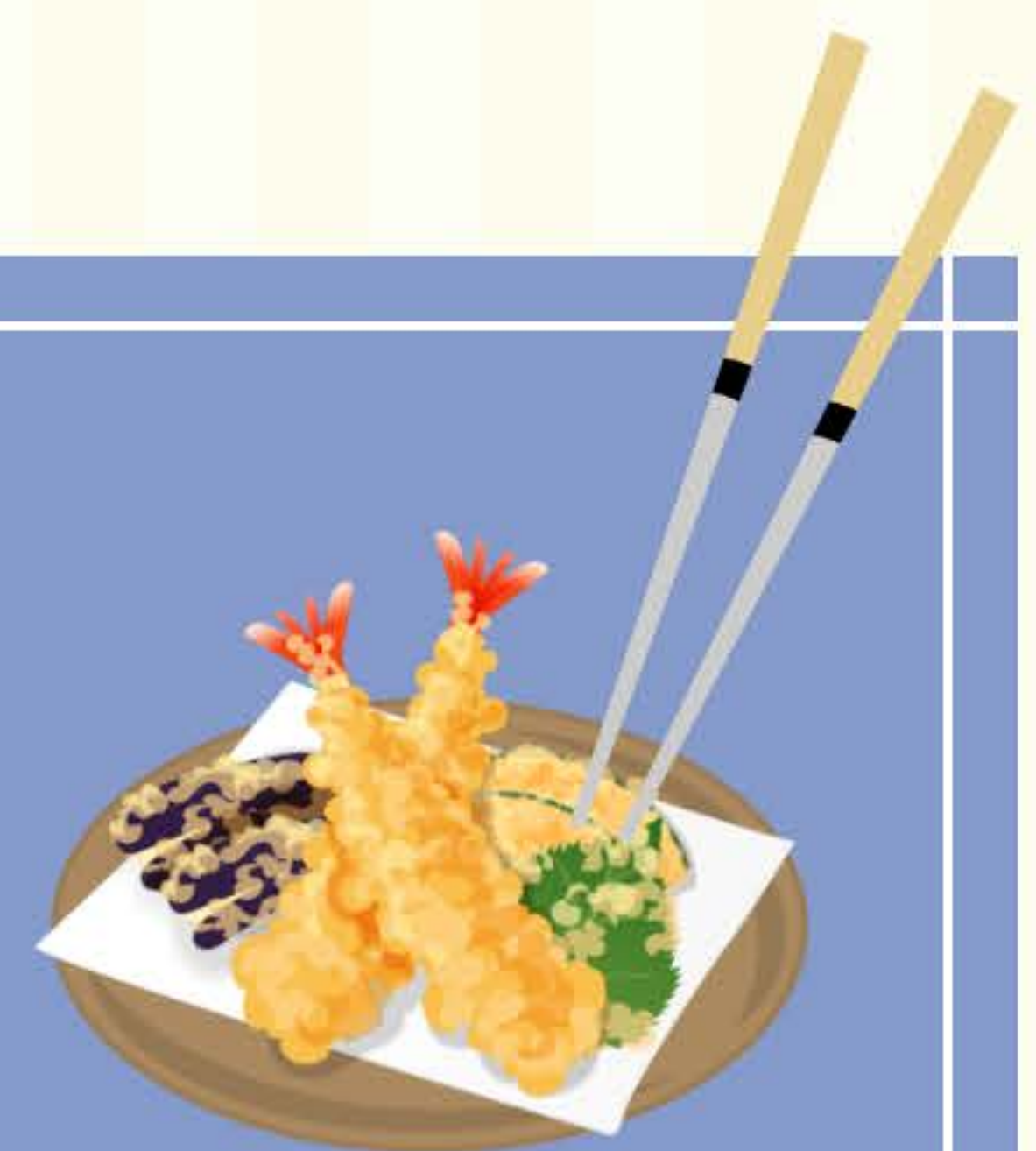


料理人としてのやりがい

東京ディズニーランドでの時間を楽しんでもらうとともに、ここでは少しでも落ち着いたひとときを過ごして欲しいという気持ちもあります。幅広いゲストに楽しんでもらえるよう、和食を提供していることにやりがいを感じています。



「れすとらん北齋」の食事が、東京ディズニーランドでの楽しい記憶の一部となるよう、料理やサービスの高い品質を保つため、さまざまな工夫を凝らしています。



東京ディズニーランドのメニュー開発



東京ディズニーランドでは、時期ごとのイベントに合わせた各レストランのメニュー内容を検討し、開発を進めています。大切なのは、ゲストがどのような体験を求めているかを考えること。ゲストの満足度を高めるためには食事提供の待ち時間の短縮も重要なため、常にオペレーションも考慮しています。

(フード開発グループ 吉岡亜美さん)



ディズニーの世界を スイーツで楽しむ



東京ディズニーランドで大人気のディズニーキャラクターをモチーフにしたスイーツの一部を紹介します。

ミッキーマカロン (チョコレート)



©Disney

マイクメロンパン (クリーム入り) スウィートハート・カフェ



©Disney

リトルグリーンまん



©Disney

ティラミス イーストサイド・カフェ



©Disney

チーズケーキ スウィートハート・カフェ

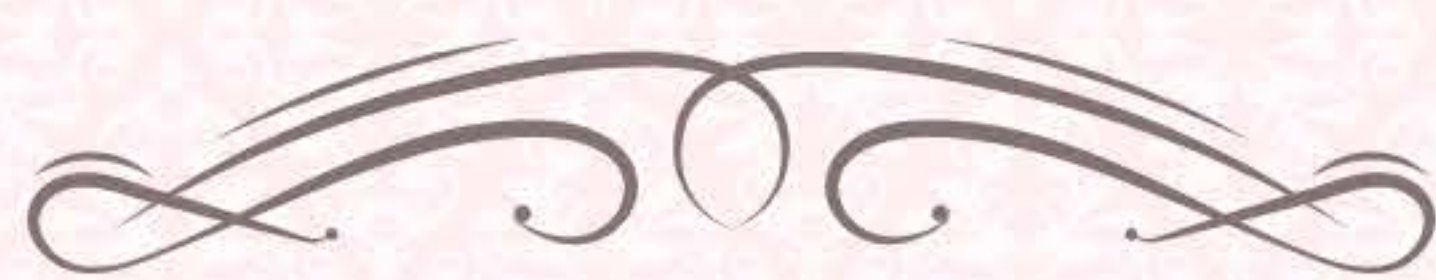


©Disney

ベリーとピスタチオのタルト ゴンドリエ・スナック



©Disney



❖ ディズニーホテルの料理人 ❖

2024年に開業した東京ディズニーシー・ファンタジースプリングスホテル内にあるフレンチダイニング「ラ・リベリユール」のシェフが、料理人としてのこだわりなどを紹介します。



(株) ミリアルリゾートホテルズ 調理部 レストラン調理課 フレンチダイニング「ラ・リベリユール」

シェフ 森川昇一さん

2003年(株)ミリアルリゾートホテルズに入社。ディズニーアンバサダーホテル等で経験を積み、海外研修プログラムにも参加。2024年「ラ・リベリユール」シェフに就任。



伝統×現代的アレンジ

「ラ・リベリユール」では、フランス料理の伝統的な手法に現代的なアレンジを加えた、ネオクラシックといわれるフランス料理を提供しています。食材に添えるソースを軽やかに仕上げ、食材本来の味を尊重しています。

食材の調達

提供する料理に合う食材かどうかを見極めるため購買部門の担当者や食の安全のプロフェッショナルと共に日本全国の生産地を訪問しています。食材の品質だけでなく、その土地の水や飼料なども現地で確認し、安全にも優れた食材を選んでいきます。



レベルアップ

常においしい料理を提供し、ゲストに満足いただくためには、キャスト全員のレベルアップがとても重要です。若手キャストには、目の前の仕事に集中することで技術が身につく、料理人として一人前に近づくことを伝えています。



ワンチーム

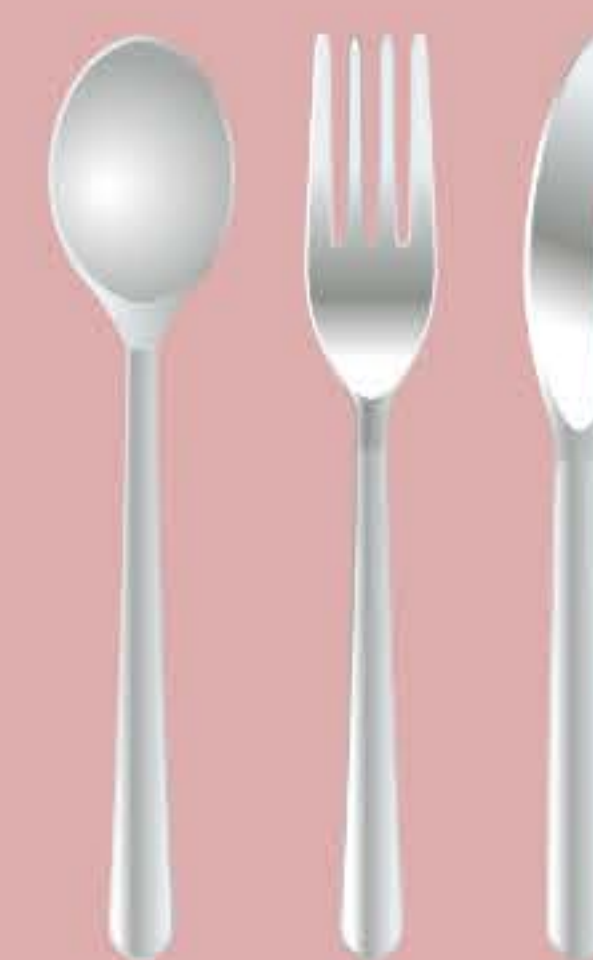
ゲストが、東京ディズニーリゾートで過ごす時間が最高のものになるよう、サービスキャストやサポートキャストらと連携して業務を進めています。全員がワンチームとして協力し、ゲストに特別な体験をご提供することにやりがいを感じます。



©Disney

東京ディズニーリゾート初の本格フレンチレストラン

「ラ・リベリユール」では、食材の調達から調理、サービスまで最高の品質を提供できるよう取り組んでいます。

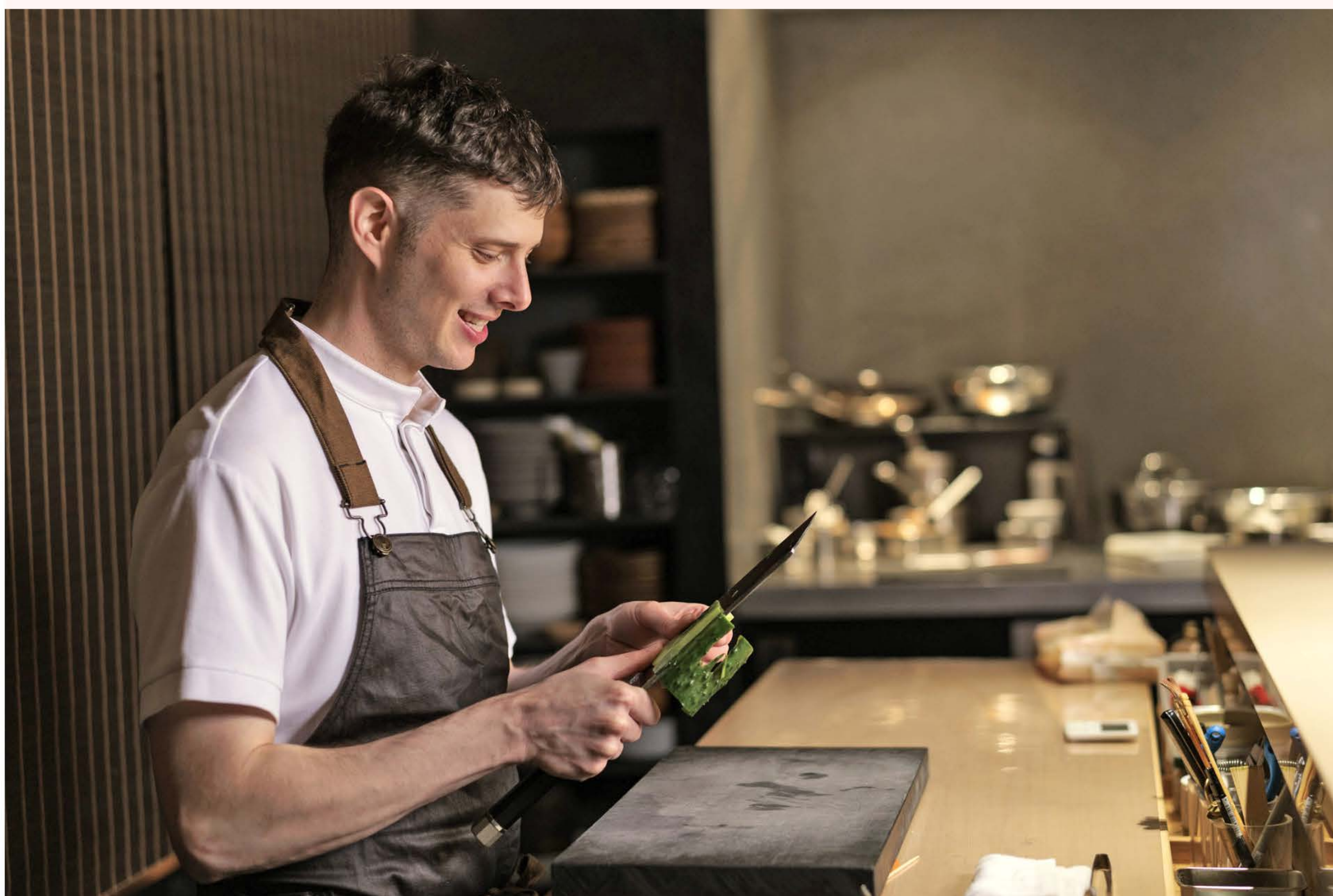


今週のまとめ

東京ディズニーリゾートでは、ゲストが満足できるようあらゆる角度から日々、サービスの向上に取り組まれています。料理人たちもまた、ゲストが過ごす大切なひと時のために精一杯努力を続けられています。

国境を越えた

料理人



海外で日本料理を作る料理人と海外から日本に来る料理人。国境を越えた料理人たちは、技術を駆使して日本の食材や料理の素晴らしさを伝えます。



外交を支える、公邸料理人の仕事

海外にある大使館や総領事館の公邸で会食の料理を担当する公邸料理人として、3カ国に赴任し、10年以上勤務した料理人の仕事を紹介します。



(株) EIRYO 代表取締役 工藤英良さん

日本料理とフランス料理の経験を積み、2009年から2019年までカナダのバンクーバー、中国の北京、フランスのパリで公邸料理人として勤務。2022年に(株) EIRYOを設立し、代表取締役に就任。

日本料理とフランス料理を習得

飲食店を営む両親のもとで育ち、高校卒業後は(株) なだ万で料理人として日本料理の修業を積みました。その後5年ほど一流ホテル内にあるフランス料理のレストランに勤務し、フランス料理の技術も習得しました。



公邸料理人の仕事とは？

主な仕事は、大使が開催する各国の要人たちとの会食での食事提供です。食事は雰囲気作りに重要な役割を果たすので、メニューや盛り付けなどに配慮して作ります。公邸料理人は、大使の外交活動を食で支えています。

活躍の場は 多岐にわたる

現在は、1日1組限定でコース料理を提供するサロンを開設しています。また、各地で地場の食材を活かした料理を提案するほか、最近はドラマの海外撮影に帯同して、数か月にわたり出演者やスタッフへの食事提供で現場を支えました。



公邸料理人ならではの経験

一番高い壁は言語

私が赴任したのはカナダ、中国、フランスとそれぞれ言語の異なる国だったので、毎回辞書を片手に単語を覚えるところからスタートしました。ゲストに喜んでいただける料理を作るためには、現地スタッフとのコミュニケーションが非常に重要です。



会話が弾む、料理の工夫

日本料理に慣れていない方にも喜ばれるのは、寿司と天ぷらです。焼き鳥や豆腐料理もよく作りました。食事中、会話が途切れないよう、食べやすい大きさにしたり、盛り付けに気を配ることも大切な要素のひとつです。



褒め言葉にもお国柄

帰りのご挨拶の際に、大使がお客様に料理の感想を尋ねることがあります。フランスでは表現に凝る方が多く、和牛料理をお出した際は「今夜、夢の中でもまた食べたいですね」など日本では聞けないようなお褒めの言葉をいただきました。



苦勞が報われる瞬間

海外の要人に料理をお出しするという、とても気を遣う仕事ですが、当初、緊張感があった会食も、食事が進むうちに和やかな雰囲気になり、最後には私にも握手を求める方もいらっしゃいます。食を通じて何かが伝わったと感じる瞬間です。



フランス出身の料理人が作る、 国境を超えた料理

来日して10年になるフランス生まれのユーゴ・ペレ＝ガリックスさん。日本料理とフランス料理を融合した彼の料理は、多くの人を惹きつけています。



氣分（きぶん） 料理長 ユーゴ・ペレ＝ガリックスさん

フランス・ドローム県生まれ。15歳から料理人を志す。2015年に来日し、京都の「菊乃井本店」で2年間修業。2017年から東京・銀座のフランス料理店「エスキス」へ。2024年5月から現職。「氣分」は、ミシュランガイド東京2026で一つ星を獲得。

<https://kibuntokyo.com/>



左から京都市長（当時）、菊乃井本店の村田氏、ユーゴ氏

京都の菊乃井本店で修業

京都市の特定伝統料理海外普及事業に参加し、日本料理の名店「菊乃井本店」で2年間、日本料理を基礎から学びました。包丁の使い方や出汁の取り方、魚の捌き方など日本料理独特の技術を学びました。

銀座でフランス料理を提供

フランス人のリオネル・ベカさんがエグゼクティブシェフを務める銀座「エスキス」で7年半、厨房に立ちました。日本で作るフランス料理なので、日本の食材への理解が必要ですが、日本料理を学んだ経験を活かすことができました。



日本料理とフランス料理を融合

2024年、西麻布に「気分」がオープンし料理長に就任しました。店名にはそれぞれの食材が持つ「気」を料理にして分かち合うという意味を込めています。これまでに経験してきたことを全て生かして、自分にしか作れない料理を提供しています。

日本で学んだ、料理の奥深さ

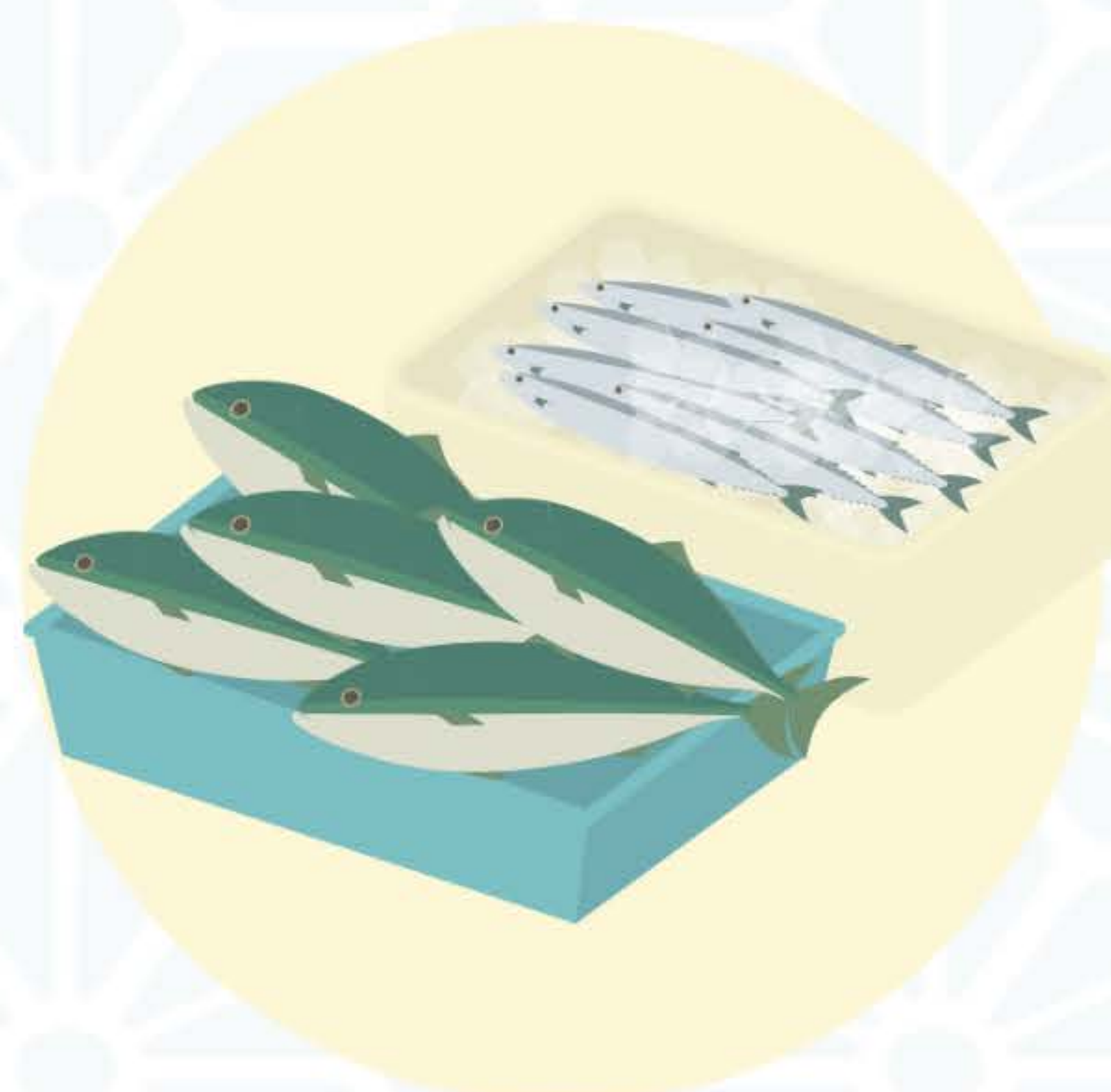


食材の豊富さから料理が広がる

一番感心したのは食材の豊かさです。魚介類だけでなく山菜や柑橘類も種類が多く料理のバリエーションが広がります。それに旬が加わるので、アユやハモ、松茸や山椒など、季節によって食材を使い分けることで豊かな世界が広がります。

仕入れには目利きが必要

毎朝豊洲市場に通っています。旬などの知識は、来日以来、少しずつ身につけました。旬の魚であっても、必ずしも品質が良いとは限らないので、自分の目で選び、仕入れた魚は朝のうちに下処理を済ませることで、食材のうまみを引き立てます。





料理を引き立てる器選び

食材と同様に器にも産地ごとの特色があり、器選びによって、料理の引き立ち方が変わります。最近は従来の和食器とはひと味違う若手作家の作品を店でよく使います。料理によって、様々な器を使い分けるのも楽しみのひとつです。

型を踏襲することで生まれる美

日本料理は、季節ごとに作る料理や合わせる器などの「型」があります。刺身や天ぷらなどでは奇数の3種、5種を盛り合わせます。偶数にはしません。厳格に「型」を踏襲することでフランス料理にはない美を表現しています。



シンガポールで活動する 日本食普及の親善大使

シンガポールで日本料理店を経営する前友章宏さんは「日本食普及の親善大使」にも任命されています。海外での料理人の仕事について聞きました。



日本料理「Maetomo」オーナーシェフ 前友章宏さん

大阪あべの辻調理師専門学校を卒業後、日本料理の名店で修業し、2010年にシンガポールへ。日本料理の料理人として仕事を続け、2019年に日本料理「Maetomo」をオープン。2021年に農林水産省の「日本食普及の親善大使」に任命。

日本食の魅力は 四季を感じる食材

店で使用する食材のほとんどを日本から仕入れています。日本の食材は季節を感じるものが多く、それをベースに料理を組み立てることで、お客様には1年を通して変化に富んだ料理を楽しんでいただいています。



外国人客が求めるのは 本格的な日本料理

日本料理に興味を持ち、本格的な日本料理を食べたいと訪れるお客様のために、現地の方の好みに合わせてアレンジした料理を提供することは、あえてしていません。ほとんどの方が箸を上手に使って食事されています。



日本料理に興味を持つ 料理人も増えている

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、シンガポールでも和食ブームが起きています。日本料理に興味を持つ現地の料理人も増え、日本食を普及するため、イベント等で日本料理の調理技術のデモンストレーションを行っています。





今週のまとめ

国境を越えて仕事をする3人の料理人は、日本独自の食材や調理法、海外の食文化との違いを理解した上で、個性を活かした仕事を追求しています。日本の食や食文化を支える料理人が世界中で活躍しています。

料理人おすすめ！

野菜のお手軽レシピ



農林水産省は、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜を「指定野菜」として指定しています。お手軽レシピを「料理マスターズ」受賞の料理人が紹介します。



令和5年

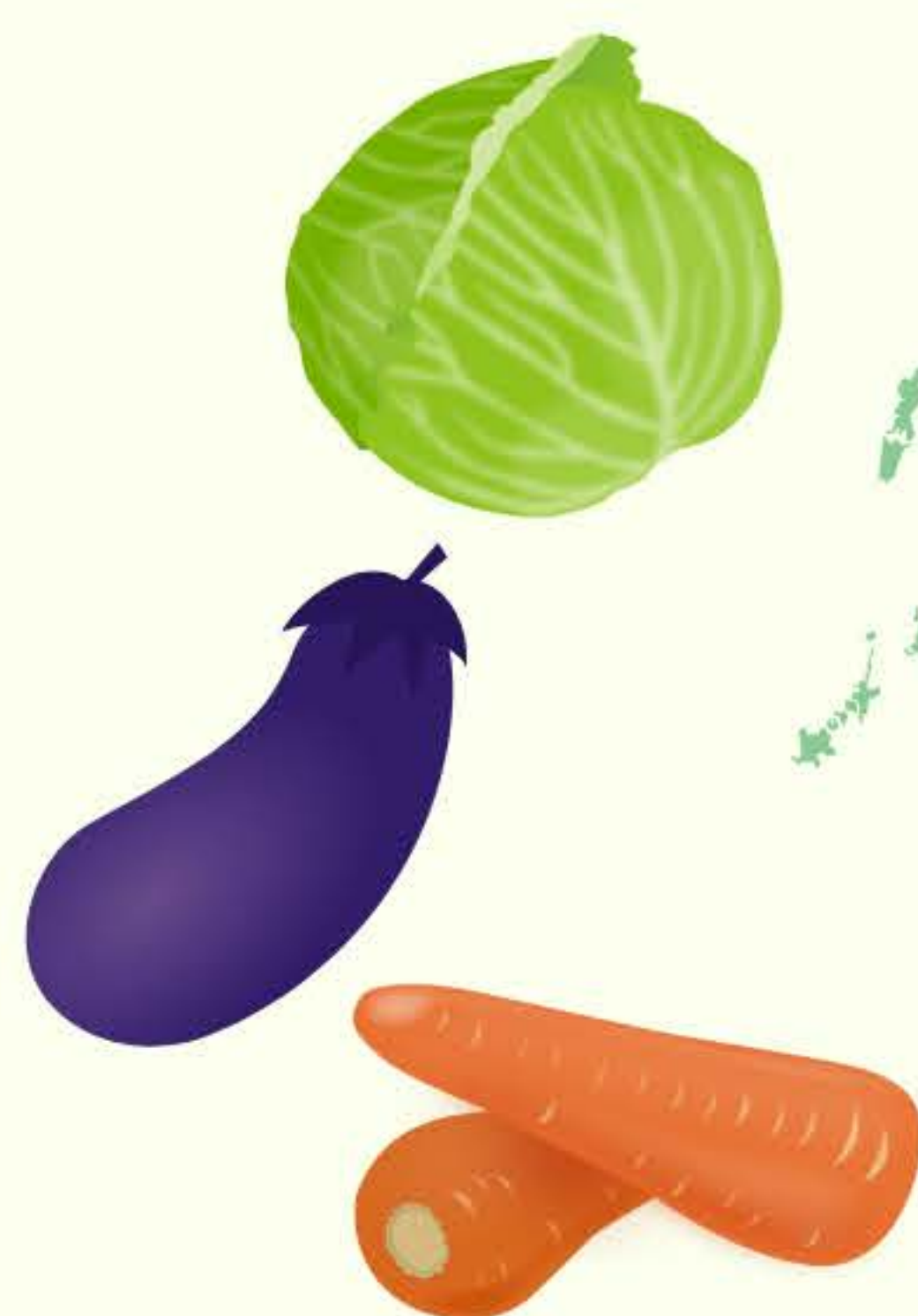
野菜の出荷額ランキング

野菜の都道府県ごとの産出額ランキングの1位は北海道。全体の11パーセントを占めます。以下ランキング10位までを紹介します。

1位 北海道

2位 茨城県

3位 熊本県



4位 千葉県

5位 愛知県

6位 長野県

7位 群馬県

8位 埼玉県

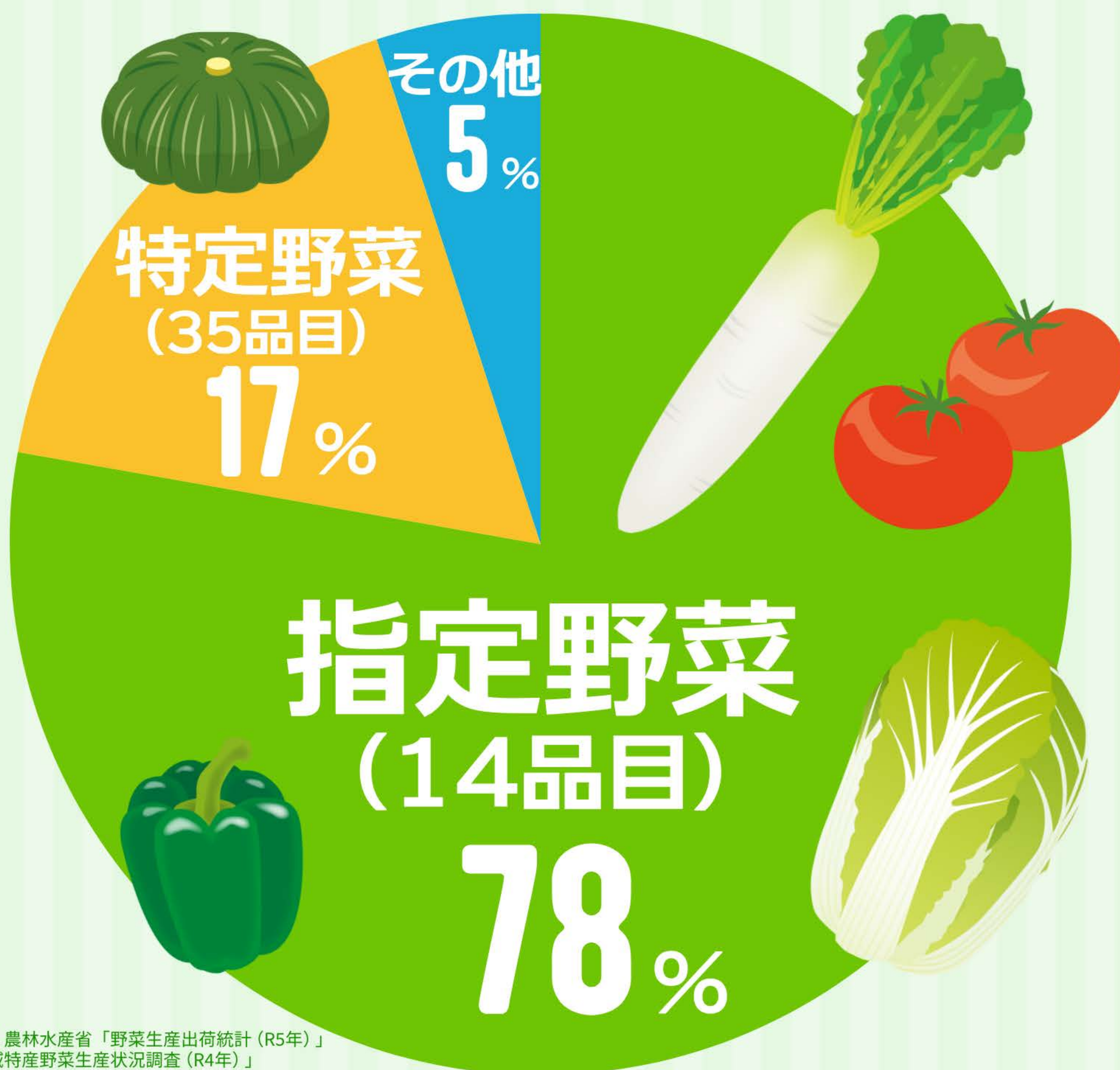
9位 栃木県

10位 福岡県

出典：農林水産省「令和5年生産農業所得統計」

令和5年産

野菜生産出荷量の割合



出典：農林水産省「野菜生産出荷統計（R5年）」
「地域特産野菜生産状況調査（R4年）」
「特用林産物生産統計調査（R4年）」「食料需給表（R5年）」

日本で数多く栽培されている野菜のうち、生産量等が統計で把握されているのは約90品目。全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜14品目を指定野菜として指定しています。



品目別作付面積の 増減状況



単位：ヘクタール

増加している上位5品目	2013年	2023年	面積の差
1  ブロッコリー	13,700	17,300	+3,600
2  こまつな	6,450	7,440	+990
3  たまねぎ	25,200	25,500	+300
4  にんにく	2,340	2,540	+200
5  れんこん	3,960	4,040	+80

減少している上位5品目	2013年	2023年	面積の差
1  だいこん	33,700	27,300	-6,400
2  スイートコーン	24,400	20,900	-3,500
3  さといも	13,000	9,580	-3,420
4  かぼちゃ	16,600	13,800	-2,800
5  ほうれんそう	21,300	18,700	-2,600

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」

作付面積が増加している品目第1位のブロッコリーは、
2026年4月から指定野菜に加わります。これで指定野菜
は15品目になります。



「料理マスタース」
受賞料理人が提案

指定野菜を おいしく食べるレシピ3選

3品目の野菜を使うお手軽レシピを、新潟県で会席料理店を営む料理人が提案します。いつもとひと味違う料理を作ってみてはいかがでしょうか。



十日町会席ゆげ 店主 弓削朋子さん

新潟県十日町市生まれ。料理専門学校を経て、日本料理の名店で修業。2021年、新潟県産の食材を使用し、郷土料理も取り入れた会席料理を提供する「十日町会席ゆげ」を開店。自ら収穫した山菜や野草、地元の伝統的な保存食を提供するなど、地域の食文化の継承に尽力していることが評価され、2024年「料理マスタース」ブロンズ賞受賞。

ブロッコリーのカレーツナマヨ和え



材料（4人分）

ブロッコリー…1房
ツナ缶…1缶（70グラム）
カレー粉…5グラム
マヨネーズ…100グラム
和風顆粒だし…5グラム
クルミ…適量



食事が進む組み合わせ
ブロッコリー＋
マヨネーズ＋カレー風味

作り方

1. ブロッコリーは小房に切り分ける。
2. 鍋に熱湯を沸かして塩（分量外）を入れ、ブロッコリーを茹で、ざるに上げて冷ます。
3. ボウルにマヨネーズと汁気を切ったツナ缶、カレー粉、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。
4. 冷ましたブロッコリーと3のソースを混ぜ合わせる。
5. 器に盛り、適当な大きさに砕いたクルミを載せる。

ブロッコリーは2026年4月より指定野菜に加わります。

きゅうりとカニかまぼこの絹田巻き きゅうりドレッシング

材料 (4人分)

きゅうり…3本
カニかまぼこ…100グラム
大葉…6枚
みょうが…1個
ライスペーパー
(直径22センチメートル) …2枚

上記以外の材料

A きゅうり…1本
ごま油…大さじ1
ポン酢…大さじ1



いつものきゅうりに
少し手を加えて
おもてなし料理に!

作り方

1. きゅうり3本は洗ってピーラー等で縦にスライスする。
2. みょうがは縦半分に切り、縦に薄くスライスして水にさらす。
3. ライスペーパーを1枚ずつ水で濡らしてまな板に載せる。
4. スライスしたきゅうりをライスペーパーの上に縦に並べて大葉を1枚置き、太巻きをつくるように手前に、カニかまぼことみょうがを横向きに載せて巻く。
5. Aのきゅうりを縦に切り種をスプーンで取り除いた後、おろしがねですりおろし、ざるに切っ
て軽く水分を切り、ほかの材料と混ぜる。
6. 4を食べやすい大きさに切り、5をかける。

にんじんとちりめんじゃこのカリカリ揚げ



材料 (4人分)

にんじん…1本 (約160グラム)
ちりめんじゃこ…25グラム
白ごま…15グラム
てんぷら粉…65グラム
水…60ミリリットル
揚げ油…適量

かき揚げにすると
にんじんが苦手な人も
もりもり食べられます



作り方

1. ボウルに千切りにしたにんじんとちりめんじゃこ、白ごまを入れて混ぜる。
2. てんぷら粉を1に入れて混ぜ合わせ、水を少しずつ入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. 150度に熱した揚げ油に、2を適当な大きさにつまみながら入れ、約3分半、カリッとなるまで揚げる。
4. 好みで塩 (分量外) や天つゆ (分量外) を添える

「野菜を食べようプロジェクト」

20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取量は、平均256グラム程度 (令和5年国民健康・栄養調査) とされており、摂取目標量350グラムを大きく下回っています。そこで農林水産省では、野菜の消費拡大を推進するため「野菜を食べようプロジェクト」を実施しています。農林水産省のウェブサイトでは、お手頃野菜を使ったメニューの紹介や、野菜の消費拡大と一緒に取り組む事業者を「野菜サポーター」として紹介しています。





今週のまとめ

野菜をしっかり摂ることは、健康を保つために必要な要素のひとつ。普段食べ慣れている野菜でも、新しい食べ方にチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか？