

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋啓介プロデュース対談企画

「食と健康の大切さ」



ダイジェスト版はこちら▶

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/120.html>



熊谷 紗稀

オリンピック・リヨン所属
サッカー選手/なでしこ
ジャパン現キャプテン
フランス・リヨン在住

～スポーツ選手の海外挑戦から見えるもの～
海外生活、大切にしていること、食事のこと、リヨンでのプレーと日本代表でのプレーの違いなどについて語っていただきました。

前半

◀動画公開中!▶

後半



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/097.html>



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/098.html>



森岡 亮太

ベルギー1部のシャルル
ロワSC所属サッカー選手
2014～2018サッカー
日本代表

～スポーツ選手の海外挑戦から見えるもの～
サッカー選手としてのお話の他、海外での日常や、子供の頃のお話などについて語っていただきました。

前半

◀動画公開中!▶

後半



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/099.html>



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/100.html>



酒井 宏樹

オリンピック・マルセイユ
所属サッカー日本代表
ヨーロッパ在住9年

～スポーツ選手の海外挑戦から見えるもの～
食の他、海外での選手生活、仕事とプライベート生活の切り替え方、大切な家族との関わりなどについて語っていただきました。

前半

◀動画公開中!▶

後半



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/101.html>



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/102.html>



半田 陸

モンテディオ山形所属
プロサッカー選手
高校2年生でプロ契約
各世代で日本代表選出

～若手スポーツ選手から見えるもの～
取材当時18歳、実家暮らしのプロ選手のお話です。お子様はもちろん、保護者の方も是非ご覧ください。

前半

◀動画公開中!▶

後半



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/105.html>



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/106.html>



大野 将平

柔道家
16年リオ五輪金、世界
選手権優勝3度

～柔道家と食、セルフコントロールについて～
人への指導、東京オリンピックへの思い、普段の試合への準備、食生活などについて語っていただきました。

前半

◀動画公開中!▶

後半



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/103.html>



<https://www2.axa.co.jp/digital-salestool/access/104.html>

監修：松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼松嶋啓介紹介



本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

けんちん汁



材料(3~4人前)

- にんじん…………… 1/2本
- しょうが…………… 1片
- だいこん…………… 1/3本
- 木綿豆腐…………… 1/2丁
- ごぼう…………… 1/2本
- しょうゆ…………… 小さじ1
- こんにゃく…………… 1/4本
- ごま油…………… 大さじ1
- 水…………… 600ml
- 干しいいたけ…………… 2個
- 乾燥昆布…………… 1枚
- 青ネギ…………… 2本

手順

- 1 にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃくをすべて前歯を使って噛み切るように大き目に切る。
- 2 なべにごま油大さじ1、1の切った野菜を入れて弱火にする。
- 3 具材をよくかき混ぜ甘い香りがするまでじっくり炒める。
- 4 良い香りが立ったらこんにゃくを入れて、またじっくりと弱火で炒める。
- 5 こんにゃくの良い香りがしたら水を加え、干しいいたけ、乾燥昆布を入れて弱火で二十分煮る。
- 6 木綿豆腐、しょうが、青ネギを切って準備しておく。
- 7 昆布と干しいいたけを一旦取り出し、食べやすい大きさに切って鍋に戻し更に二十分煮る。
- 8 6の豆腐を入れてあたためて、味見をしてお好みで醤油を入れる。
- 9 8をお椀に入れ6のネギとしょうがを盛り付けたら完成。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/107.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄養成分

材料が4人前として

〈一食分〉

- エネルギー ……95kcal
- たんぱく質…………… 4.0g
- 脂質…………… 4.8g
- 炭水化物…………… 11.0g
- 食塩相当量…………… 0.3g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

バーニャカウダ



材 料 (4人前)

- にんにく…………… 65g
- ラディッシュ…………… 5個
- 水…………… 適量
- セロリ…………… 1本
- アンチョビ…………… 65g
- にんじん…………… 1本
- オリーブオイル…………… 100ml
- 菊いも…………… 1個
- 生クリーム…………… 少々
- かぼちゃ…………… 1/8個
- チコリ…………… 1/2個
- カブ…………… 2個
- 赤パプリカ…………… 1/4個

手 順

- 1 にんにくの皮をむいて芯を取り除き、なべに入れ、水から3回茹でこぼし中まで火を通す(竹串で確認する)。
- 2 ①とアンチョビをブレンダーにかけ、オリーブオイル、生クリーム少々を順番に加えよくまぜたらソースの完成。
- 3 チコリ、カブ、赤パプリカ、ラディッシュ、セロリ、にんじん、菊いも、かぼちゃをそれぞれ食べやすいサイズに切り分け野菜の準備をする(かぼちゃは茹でてやわらかくする)。
- 4 最後にキレイに野菜を盛り付けて完成。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/114.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄 養 成 分

材料が4人前として

〈一食分〉

- エネルギー …… 353kcal
- たんぱく質…………… 6.9g
- 脂質…………… 27.8g
- 炭水化物…………… 21.1g
- 食塩相当量…………… 2.3g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

鶏もも肉の クリーム煮



材 料 (2人前)

- にんじん…………… 1/4本
- チキンブイヨン …… 200ml
- 白ネギ…………… 1/8本
- ローリエ…………… 1枚
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- イタリアンパセリ …… 少々
- マッシュルーム…………… 6個
- タイム…………… 少々
- オリーブオイル…………… 小さじ1
- 生クリーム…………… 75ml
- 骨付き鶏もも肉…………… 2枚
- バター…………… 15g
- 白ワイン…………… 50ml

手 順

- 1 にんじん、白ネギ、玉ねぎ、マッシュルームを2ミリの厚さに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、骨付き鶏もも肉を皮目を下にし、弱火と中火の間の火加減で焼き、うっすら皮の表面が黄色くなったら取り出す。
- 3 鶏もも肉を取り出した鍋に1を入れ弱火にして、しんなりするまでゆっくり炒める。
- 4 しんなりしたら鶏の皮目を上にして鍋に戻し、白ワインを加え、強火にして3分アルコールを飛ばす。
- 5 4にチキンブイヨン、ローリエ、イタリアンパセリの茎、タイムを加え、フタをして弱火にし二十分煮込む。
- 6 5のフタを取り竹串を刺し火の通りを確認後、鶏もも肉を取り出しラップをかける。
- 7 鶏もも肉を取り出した鍋を中火にしてソースの量が半分になるまで煮詰める。
- 8 煮詰まったら生クリームを入れ、再び量が半分になるまで煮詰める(様子を見てかき混ぜる)。
- 9 ソースが煮詰まったら鶏もも肉を鍋に戻して温め、バターを加え全体が繋がったら出来上がり。
- 10 9を皿にソースを下に盛り付けて、その上に鶏もも肉を乗せ、イタリアンパセリをお好みでふりかけて完成。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/112.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄 養 成 分

材料が2人前として

← 1食分

- エネルギー …… 721kcal
- たんぱく質 …… 44.4g
- 脂質 …… 52.7g
- 炭水化物 …… 7.2g
- 食塩相当量 …… 1.6g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

冷製トマトパスタ



材 料 (2人前)

- ミニトマト…………… 1パック
- にんにく…………… 1/2個
- バジル…………… 8枚
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- こしょう…………… 適量
- 水…………… 適量
- パスタ…………… 160g

手 順

- 1 ミニトマトのヘタを取り、数を半分に分けそれを半分に切る。
- 2 にんにくの皮をむき芯を取る。
- 3 バジルを細切りにする。
- 4 切っていないミニトマトと2のにんにくにオリーブオイルを加えブレンダーにかけジュースにする。
- 5 4に切ったミニトマト、こしょうを適量、3のバジルを加えよくかき混ぜソースの完成。
- 6 たっぷりのお湯を沸かしパスタを時間通り茹でる(細めのパスタがオススメ)。
- 7 茹で上がったら冷水に落として冷やし、水切りをした後ソースと和え、盛り付けて完成。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/111.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄 養 成 分

材料が2人前として

〈一食分〉

- エネルギー… 506kcal
- たんぱく質…………… 12.1g
- 脂質…………… 20.2g
- 炭水化物…………… 67.2g
- 食塩相当量…………… 0.0g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

かぼちゃのニョッキ



材料(4人前)

- かぼちゃ……………500g
- 薄力粉……………150g
- 卵黄……………1/2個
- ナツメグ……………少々
- こしょう……………少々
- パルメザンチーズ……………4g
- 生クリーム……………20cc
- バター……………10g
- イタリアンパセリ……………少々

手順

- 1 オープンを200度に予熱する。
- 2 カボチャのタネを取りスライスする。オープンの天板に並べ少し水を散らし、アルミホイルをふんわりと被せ180度で25分蒸し焼きにする。
- 3 竹串を刺して火の通りを確認し、アルミホイルを外しさらに180度で10分ローストする。
- 4 皮を取りマッシャーでつぶし、卵黄を加えかぼちゃが熱いうちに混ぜる。
- 5 小麦粉を3回に分け入れ切るように混ぜ、こしょうとナツメグも加えたら手でこねる。
- 6 台と生地に打ち粉をし、棒状にまとめ半分に切る。コロコロ転がし再び半分に分け直径2センチに伸ばす。(残りの生地も同じように伸ばす)
- 7 4本完成したら生地を転がしながら両面に打ち粉をし1センチの厚さに切る。(1本で1人前、食べない分は冷蔵庫で保管する)
- 8 沸騰したお湯に入れニョッキが浮いたら4分茹で、ポウルに上げる。
- 9 フライパンで生クリームを弱火でコトコト沸騰させたらバター、パルメザンチーズを入れる。溶けたら火を止めイタリアンパセリ、こしょうを混ぜ合わせる。
- 10 ⑨にニョッキを入れてサッと和えたら盛り付ける。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/109.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄養成分

材料が4人前として

〈一食分〉

- エネルギー … 279kcal
- たんぱく質 …… 6.6g
- 脂質 …… 5.1g
- 炭水化物 …… 52.1g
- 食塩相当量 …… 0.2g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

感嘆リゾット



材 料 (2人前)

- 玉ねぎ……………1/4個
- ブロッコリー……………1/2個
- チキンブイヨン……………600cc
- オリーブオイル……………大さじ2
- お米……………150g
- 生クリーム……………20cc
- バター……………15g

手 順

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーの頭の部分を小さく切る。茎の部分は皮をむき捨てずに使用する。
- 3 チキンブイヨンにブロッコリーの茎を入れ弱火で温める。
- 4 なべにオリーブオイル大さじ1を入れ、玉ねぎをゆっくり弱火で炒める。
- 5 しんなりしたら、お米を入れて、弱火で炒める。
- 6 お米が透き通ったら③を1杯入れ、ブロッコリーも加え水分がなくなってきたら、またブイヨンを加える。それを繰り返す。
- 7 ある程度炒めたらお米の中心に芯が残っている状態を手で確認します。
- 8 生クリーム、バター、オリーブオイル大さじ1を加えよく混ぜ合わせる。(パルメザンチーズをお好みで入れるのもオススメです。)
- 9 最後にお皿に⑧を乗せ、ブロッコリーの芯を細く刻んで盛り付けたら完成。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/115.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄 養 成 分

材料が2人前として

〈一食分〉

- エネルギー ……372kcal
- たんぱく質 ……6.9g
- 脂質 ……9.6g
- 炭水化物 ……62.6g
- 食塩相当量 ……1.9g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！ 松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

きのこのこのオムレツ



材 料 (2人前)

- マッシュルーム …… 200g
- エリンギ …… 200g
- オリーブオイル …… 小さじ3
- エシャロット …… 2個
- パセリ …… 1本
- バター …… 15g
- たまご …… 6個
- 生クリーム …… 10ml

手 順

- 1 マッシュルーム200gを4等分に切る。
- 2 エリンギ200gを一口大に手で割く。
- 3 1と2をそれぞれ強火で軽く火を通し、ザルにあけ水分を落とす。
- 4 エシャロット2個、パセリ1本をみじん切りにする。
- 5 1と2をもう一度中火で炒めて焼き色を付け、4とバター5gを入れ火を止める。バターが溶けたら混ぜて一旦トレイへ。
- 6 たまご3個をよくかき混ぜ、生クリーム5mlを加え更にかき混ぜる。
- 7 バターをフライパンに入れ、溶けたら6を流し入れ混ぜる。固まってきたら5の一人前の分量を乗せ、手前側からふんわり包み、お皿に乗せたら完成。

<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/113.html> ◀ 動画公開中! ▶



栄 養 成 分

材料が2人前として

〈一食分〉

- エネルギー …… 343kcal
- たんぱく質 …… 22.3g
- 脂質 …… 26.0g
- 炭水化物 …… 11.3g
- 食塩相当量 …… 0.6g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

トマトソース



材 料 (2人前)

- にんにく……………1片
- 玉ねぎ……………1/2個
- トマト……………5個
- オリーブオイル……………大さじ1
- ショートパスタ……………適量
- パルミジャーノ・レッジャーノ……………適量

手 順

- 1 ニンニクを包丁の背で叩き、しっかりと潰し細かく刻む。
- 2 オリーブオイルと①をなべに入れ弱火にかけて香りを引き出す。
- 3 玉ねぎを細かく刻み、香ばしくニンニクに焼き色がついたら玉ねぎを入れる。
- 4 トマトをそれぞれ4等分に切る。
- 5 玉ねぎがしんなりして、うっすら焼き色がついたらトマトを入れる。
- 6 しっかり混ぜたら、最初は強火。焼き色がついたらひっくり返して焼く。
- 7 焼き色がついたら弱火にし、小さくぶくぶくさせる。
- 8 トマトを潰しコトコト煮込み時々混ぜる。
- 9 ゆっくり弱火で30分煮込み、底が見えたら完成。
- 10 最後にショートパスタに出来たトマトソースをかけ、パルミジャーノ・レッジャーノを適量。トマトソースには塩を一切入れず素材の味だけで仕上げる。

栄養成分

材料が2人前として

〈一食分〉

- エネルギー … 458kcal
- たんぱく質 …… 13.8g
- 脂質 …………… 8.7g
- 炭水化物 …… 81.2g
- 食塩相当量 …… 0.0g



<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/110.html> ◀ 動画公開中! ▶

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼ 松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得！

松嶋 啓介シェフが教えるレシピ

ミネストローネ



材料(6杯分)

- 玉ねぎ……………1個
- 赤ピーマン……………1/2個
- にんじん……………1本
- さやいんげん……………30g
- セロリ……………1枝
- カブ……………1個
- ジャがいも……………1個
- トマト……………1個
- オリーブオイル……………小さじ4
- 水……………500cc
- ブイヨン……………250cc
- 白いんげん……………30g
- (ピストソース)
- にんにく……………1個
- 松の実……………20g
- レモン汁……………小さじ2
- こしょう……………少々
- パセリ……………100g
- オリーブオイル……………250cc

手順

- 1 素材はすべて5ミリ角に切る。(カブ、ジャがいもは皮をむく。)
- 2 フライパンにオリーブオイル小さじ2を引き、玉ねぎを軽く炒めて香りを引き出し鍋に移す。
- 3 赤ピーマンもオリーブオイル小さじ2を引き、炒めて香りを引き出し鍋に移す。
- 4 鍋ににんじん、水、ブイヨンを入れ弱火で15分煮込んでいく。
- 5 軽くふつふつとしたら5分煮込み、ジャがいも、カブ、セロリ、さやいんげん、白いんげんを加える。
- 6 更に5分経ったらトマトを入れる。
- 7 ピストソースを作る。ソースの材料を全て入れブレンダーをかける。(にんにくの芯はとる。)
- 8 鍋に7を入れたら火を止め混ぜ合わせる。器に盛り付けたら完成。



<https://www2.axa.co.jp/digitalsalestool/access/108.html> ◀ 動画公開中! ▶

栄養成分

■ミネストローネ

材料が6杯分として

- 〈一杯分〉
- エネルギー ……500kcal
 - たんぱく質 …… 3.2g
 - 脂質 ……47.2g
 - 炭水化物 …… 17.3g
 - 食塩相当量 …… 0.8g

(ご参考)

■ピストソースのみ

材料が6杯分として

- 〈一杯分〉
- エネルギー ……412kcal
 - たんぱく質 …… 1.2g
 - 脂質 ……44.3g
 - 炭水化物 …… 16.7g
 - 食塩相当量 …… 0.0g

監修: 松嶋 啓介

1977年福岡県で生まれ、小学生の頃より料理人を夢見て、エコール辻東京を卒業。酒井一之シェフのフレンチ「LE VINCENNES」(東京・渋谷)の門を叩く。20歳でフランスへ渡り、フランス各地で修業を重ねたのち、2002年の25歳、フランス・ニースにレストラン「Kei's passion」をオープン。南仏の素材を活かした斬新な料理が評判を呼び、2006年、28歳の時に本場フランスのミシュラン一つ星を外国人最年少で獲得。名称を「KEISUKE MATSUSHIMA」に改めて拡大オープンし、現在に至る。2010年7月、フランス政府よりシェフとしては初、最年少で「芸術文化勲章」を授与され、2016年12月には、フランス政府より「農事功労章」を受勲。

現在はオーナーシェフとしてのみならず、日本帰国時には「パパだけの料理教室」、「ママだけの料理教室」、「美食の寺子屋」、「食から学ぶ経営術の料理教室」など日仏の食文化を守り、本当の豊かさを学ぶ料理教室の活動をはじめ、団体・企業での講演会も行っている。2018年12月、WIRED Audi Innovation Award 2018にて世界を変え「新たな未来」をもたらす20の革新の一人として受賞。

▼松嶋啓介紹介



栄養価計算担当: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ 社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。