

料理研究家 五十嵐豪 プロフィール

HP:<http://foodcreativefactory.com/>

ブログ:<http://ameblo.jp/comcome/>



「食を通して幸せな人を増やす」、「暮らしを大切な人ともっと楽しむ」という思いもつて、会話が生まれたり絆を感じる食卓を提案しています。

僕は料理研究家として、「食で解決できる社会のこと」に取り組み続ける自分でいたいと思います。そんな世の中の仕組みを料理研究家として創っていきたいと思います。

「日本の素晴らしい食文化を世界にも伝えたい」という思いを持ち、シンガポールでの情報誌の連載や料理教室などの取り組みをしています。

◎なぜ料理研究家に？

料理研究家になったのは大学4年生、21歳の4月でした。

料理経験も、社会経験もゼロ。所持金4万円で税務署に開業届を出したのもこの頃。

それが10ヶ月にはSFの老舗・早川書房でレシピ本を出版できました。

これだけ申し上げると、うまくやったんだね。とか、戦略がいいとか。

手段を讃えられることも多いんだ、持ち上げられたら一応踊るところとなるので「そうそうそう・・・」ってお調子者や切れ者キャラのレッテルで踊っていることが大半ですが、そんなことじゃないんです。

地球におっきなTableをつくろう。

当初僕のスローガンでした。おっきな丸いテーブルをつくる。世界中の人がおおきなテーブルを囲んで食事したら、きっと争いも飢餓もなくなるんじゃないかな。食卓にはそんな優しい力がある。そんな世界を創る自分になりたい。

実力も経験も伴わない時代は辛いと感じたこともありました。

そんなときもこのスローガンが僕を引っ張ってくれて、ここまでやらせてくれたんだ。食に興味をもち、栗原はるみさんをTVで見て、自由な生き方をしてみたいと思ったのちに、社会に貢献できる起業をしたいと思いました。これが僕の料理研究家人生の原点。根っことは今も変わらず、食卓を通して素敵な社会をつくることに興味があるんだ。

そんな自分をつくったのは進研ゼミと専修大学経営学部の恩師との出逢いでした。

◎これまでの取り組み

僕がつくってきた独自料理（しかない料理、大盛りダイエット料理）は主に問題解決型アイデアです。

しかない料理は冷蔵庫に「もやししかない」そんなときでもごはんを食べられるレシピです。

レシピをレシピ通りつくと、食材が必ず余るんですよね。テレビの特集でも「冷蔵庫にあるもので1品つくる」というのはよくあるけど、実際は冷蔵庫の中身なんてわからないじゃないか。そこでどんな状況でも使える究極に食材を引き算したレシピが「しかない料理」だったんです。

ネーミングから決めた訳じゃなくて、本が出る直前に思いついた名前だからタイトルには反映されなかったの。ネーミングなんてただのデザインだから、本質的に社会で役に立たなきゃ意味がない。

大盛りダイエットは大盛りごはんを食べるだけで、ソファでゴロ寝してても2ヶ月で8kg痩せた食事法。

僕はスタートから10kg以上体重が増えまして、大食いの癖がなおらず食事我慢をしたくない、運動する時間はない、お酒もお菓子も我慢したくない、けど痩せたいという「痩せる気ある？」って哀れみを持たれるような気持ちで痩せる事に取り組んでいたんです。

太っていた自分は背筋も伸びてないし、デブでごめんみたいな空気を出していたり、自分に自信がなかった。それで自分が痩せた方法を「大盛りダイエット」という名前にしてリリースしたんです。

今こうして料理研究家として8年経って感じるのは、自分ひとりの力って小さい。もっと世界を素敵な食卓で満たすには多くの人の助けが要る。そう感じます。

▶しかない料理®研究家

食材を最後まで美味しく食べてほしいけど、家庭では冷蔵庫に眠ったまま腐って捨てられる食材が多く、勿体なく思いました。しかない料理は冷蔵庫に〇〇しかないとき一品つくるレシピ。誰の冷蔵庫でも余り食材を使い切る方法です。家庭のお財布も守りたいと思います。消費税も8%、10%と上がりますが、しかない料理を広めて助かったと思って頂けると嬉しく思います。

▶大盛りダイエット料理®研究家

ソファでゴロ寝してても1日ジョギング1.5時間分のカロリーを消費する食事法。ダイエットに苦しむ人をお助けしたいと思い、自分が2ヶ月で8kgの減量に成功した、我慢しない、運動しない、お酒もお菓子もやめない方法を紹介しています。五感を刺激することでお腹いっぱい食べても美味しく食べてもどんどん痩せられた方法を広めて、ダイエットに苦しんでいた人から助かったと言って頂けるとこんなに嬉しいことはありません。

~仕事のあゆみ~

NHKひるまえほっとで毎週火曜日コーナーに出演。日テレOha4で隔週コーナーに出演。BSフジWe Can 47で毎週料理コーナーを出演。Jcom Act On TVでほぼ毎日放送、冠番組「五十嵐豪の大盛りダイエットレシピ」、「男子料理道場」でMCを勤める。サントリー、ヤマサ醤油、味の素、クレハ、経済産業省、岡山県庁、岐阜県庁、茨城県庁、愛媛松山市役所など実績多数。

《定期契約企業》

●サントリー様//金麦 ●読売新聞様//3年間契約中 YomiDr.コラム執筆 新聞生活欄、企業コラボなど ●ヤマサ醤油様// モバゲータイアップ,Webメルマガ(年間) その他随時新商品のレシピ制作//レンジでだし巻きたまご記者発表会 ●アイレップ様//1年間契約中 自炊初心者向けレンタルレシピ(年間) ●オレンジページ様//四半期契約中 オレンジページ、食べようび連載

《著書》

●彼女に作ってもらいたい恋レシピ（早川書房様） ●GOGOベジ+ごはん 宝島社様●自炊男子（大和書房様） ●辛いけどウマイ!つまみ（泉書房様） ●渋ウマつまみ（世界文化社様） ●健康ごちそうスープ（アチーブメント出版様） ●ヤマサ「昆布つゆ」万能レシピ毎日の料理がグッとラクになる105品（講談社様）

《テレビ出演》

●日本テレビOha!4様(1回+6ヶ月)●東京上海流行通信様(10分) ●食べコレ様(5分強)
●Every+様(2回)●JCOM ステキ+Life様(3回過去最高) ●東京MXテレビ「ULALA」様(2回)
●フジテレビ「かていえんまんの自炊育」様 ●スッキリ様(2回) ●やじうまテレビ様(2回) ●
携帯配信白百合兄弟のハンサムな食卓6話 ●NHK楽ごはん様(全6回) ●ほんわかテレビ様
(10分) ●笑っていいとも様 通常、増刊号で40分 ●フジテレビ「アナバン」 ●TBS「有田と
マツコと男と女」

《雑誌》

●dancyu●R25様L25様(7回)●Gainer様(5P)●PS様(3回) ●non-no付録様「お花見弁当」
(16P) ●TOKYO一週間様(3回)●CanCam様 お花見弁当(2P) ●オムニバスMOOK様 インスタ
ント食堂 ●メンズキッチン様 (6P) ●週刊文春様(2P)●東京walker様(1P) ●AneCan様「男が
喜ぶ丼」(4P) ●読売新聞様(生活情報ページ欄) ●素敵な奥さん様(3回+付録カレンダー) ●
小学二年生様「全国のお雑煮」(付録) ●女性自身様(2回)●ぴあMOOK様 東京定番スイーツ
(1P) ●東京新聞様(4回)●Oggi

《単発案件》

●三菱自動車様「i-MiEV」記者発表会 ●ハウス食品様 練りスパイス ●タカラトミー様 料理おもちゃのレシピ ●クックパッド様 日本食研タイアップ ●理研ビタミン様 店頭リーフレット ●豊島屋酒造様「綾」ネーミング監修 ●GIGA様OKストア店舗販促 ●酒井食品様 店頭営業資料レシピ ●スピカズ様 会報誌レシピ ●日本ケフィア様 広報誌(全6回) ●ブリリア様 会報誌(2P)

《イベント》

●ザート商会様 六本木ヒルズイベント ●ノエビア様 会員向けイベント

《飲食・流通》

- 日本サブウェイ様 スープ監修(2回) ●ダイニング十勝屋様 メニュー提供 ●天満屋様 ウーピーパイのプロデュース ●アスクルスイーツ様 「しかない弁当」 ●読売新聞様×ダイヤモンドケーキ様 ●カフェオルグ様 楊貴妃の真珠ピザ監修

《行政》

- 経済産業省様 ●茨城県庁様 ●愛媛松山市役所様 ●日本醸造協会様