

## 噂の 離床メシ

### よく食べよく動く

泉 健太郎  
岩手県立東和病院



アレクサンドル・デュマ・ペールは、フランスの有名な小説家であり、三銃士やモンテ・クリスト伯などの名作を残しています。多作家で、また料理大辞典を執筆するほどの大変な美食家で、健康家でした。彼の半生はドラマチックで、まさに事実は小説よりも奇なりです。

そういえば患者さんも、よく食べよく動く人は、回復も早いですね。ただほとんどの方は、低栄養で低アルブミン血症を呈しているので、やはりタンパク質は意識して摂る必要があります。高タンパクで低カロリーときたら「イカだ!」ということで「そうだ、漁獲量が日本一の八戸にいこう」。



ミシェルブラスリーは、地元では有名なフランス料理の老舗です。地の食材を活かした気の利く、気取らない料理が味わえます。今はランチのみの営業ですので、事前予約を強くオススメします。ドアを開けると、奥に見える厨房から既に良い香りがしていて、条件反射でお腹が鳴ります。奥様が席へ案内して下さり、まずは着座。メニューに目を通し、前菜かスープ、メインは肉か魚を選択します（私はいつも魚）。それにパンとバター、デザートとコーヒーがつき 1600 円と、少し高めですが、後悔はさせません。八戸でとれた新鮮な魚介類を、丁寧な仕事で最適な温度とそれに合わせた温度の皿で出す。八戸の海の幸を詰め込んだ目にも鮮やか、味は鮮烈で滋味にあふれた一皿に仕上がっています。テキパキと対応する奥様と、真摯に料理を作る旦那様の姿も素敵な店で、拙文では伝えきれない魅力、東北にしながら伝統的な南フランスのエスプリを感じたければ、ここに行くほかありません。そしてデュマの小説をみながら一日がぼんやり過ぎる、たまにはそんな日があってもよいのではないのでしょうか？

#### フランス料理・ビールとワイン【ミシェルブラスリー】



営業時間 / 11 時半～ 15 時まで  
(オーダーストップ 13 時半)  
定休日 / 水曜日

〒031-0004  
青森県八戸市南類家 2 丁目 2-2 5  
TEL 0178-45-8160