

基本的には家でご飯を作る尾崎さんだが、仕事が忙しくてできないこともある。「それはイコール疲労がたまっているとき。元気が欲しいし、体調を整えたいくなるでしょ」。そんなときに訪れるのが、東京都目黒区のカレー店「sync（シンク）」（電話03・3760・0655）だ。

海外でも修業した店主の森敬貴さん（36）が作るのは、さっぱりした独自のカレー。インドでもタイでも欧風でもない。様々な物が店名のように「シンクロ」した味わいだ。

尾崎さん一押し「ひき肉と野菜のカレー」を作ってもらった。注文を受けるのと、森さんはフライパンに自家製ガーリックオイルを

疲れたら寄るカレー店

焼き野菜煮込みさっぱり

ひき、ナス、ズッキーニ、チェリートマト、オクラなど八種類もの野菜をじっくり焼き始めた。

そこに秘伝のスパイスを長時間煮込んだスープと鶏ガラのだしを流し込み、さらに煮る。この間、十分ほど。季節によつては、菜の花やアスパラも彩りを添える。

さらに、食べるときの「流儀」は、カレーとご飯を別々にいただくこと。ご飯は研究の末行き着いた、発芽玄米と押し麦と白米の比率が八対一対一の黄金律のブレンド米だ。

スープのようにカレーを口にふくみ、ご飯をいただく。またカレー、そしてご飯……。 「ええい！」と、いっそご飯にかけたくなる感情を抑えつつ。食べ終わると、不足しがちな野菜や玄米で体内が浄化され、体が喜んでる感じ。ぜひ、ご賞味あれ。



賞味あれ。