

2025

12

F A B

FREE AWAJI BOOK 8890

淡路町を、神田を、
もつと楽しいまちに。

SPECIAL INTERVIEW

長谷川あかり

日常の料理にも、小さなときめきを。





04

SPECIAL INTERVIEW

長谷川あかり

(料理家・管理栄養士)

08

長谷川あかりさんピックアップ

人気の名レシピ4選

12

ワテラスまちいちばんパーク by トヨタ・コニック・プロ

開催レポート

CONTENTS

10 KANDA ODEKAKE MAP

編集〇橋口 丈
表紙写真〇小林 玲
裏表紙イラスト〇川目七生

料理家・管理栄養士

長谷川 あかり



日常の料理にも、小さなときめきを。

いま本やSNSで多くのファンから支持される料理家・長谷川あかりさん。小学生の頃から子役として活動し、芸能界で過ごした日々を経て、いまは多くの人の心をつかむ料理家に。

そんな彼女がたどり着いた料理への思いとは――。

長谷川さんは、もともと芸能活動をされていたのですね。小学生の頃から子役として活動していました。地元のダンススクールに通っていて、オーディションを受けたのがきっかけです。NHKの「天才てれびくんMAX」という番組に出たりして、その頃にはすでに「この道で生きていくんだ」と決めていました。でも、高校生のとき、大きな壁にぶつかりました。高校生になると、子役から大人の役に移る時期に差しかかるのですが、私の場合、その切り替えがうまくいかなくて。芸能コースのある高校に通っていましたが、周りの子が仕事を決めていくなか、私はオーディションに全然受からない。どのように努力していいかわからず、メンタル的にもかなりきつい時期でした。

苦しい日々を過ごしていた高校時代だったのですね。

高校2年生のとき、食欲もなくなつてしまつて、体重も落ちてしまいました。そんなとき、父に連れられ、散歩がてら古本屋なんかを巡りました。父はかなりの本好きで、一度見始めると本当に長いんです(笑)。ずっと父が終わるのを待つていなければ

ならず、暇だなあと思いながら、店内を歩いていたら、レシピ本のコーナーが目に入りました。本を開くと、知らない料理がたくさんあって、どんな味がするんだろうと考へていたら、久々に食欲が湧いたんです。それがきっかけで、レシピ本を集めるようになります。オーディションでは頼われなくて、料理は材料をそろえて、手順に沿つて進めるだけうまくいく。家族や友達が喜んでくれ、「自分が必要とされるんだ」と感じることができました。それが、今の仕事の原体験です。

その後も芸能活動は続けていたのですか?

長谷川あかり／料理家・管理栄養士
NHK「天才てれびくんMAX」に出演するなど、10歳から20歳までタレント・俳優として活動。その後、大学で栄養学を学び、管理栄養士の資格を取得。現在は料理家として活動し、シンプルでありながら特別感のあるレシピで、幅広い世代から絶大な支持を集めている。著書多数。

取材・文○橋口丈 写真○小林玲 校正○箱山康子



著者として、様々なテーマの本を出版。性別を問わずに幅広い世代から支持を集めている。

忙しい日々のなかで、料理を楽しむにはどう

料理を楽しめる形があるんじゃないかな——
そう思つたんです。
大学を卒業されたら、すぐに料理家として
自立できたのですか？ 何かターニングボ
イントなどはありましたか？

大学4年のとき、スープ作家として人気の
有賀薰先生のアシスタントをする機会に恵
まれました。大好きな先生のとで、料理
はもちろんのこと、料理家としての仕事の
やりかたも学びました。SNSでの発信の
しかたも、学んだことのひとつです。数年
前から、SNSで「時短」「簡単」「手軽
【ズボラ】」といった言葉が大人気ですよね。
実際私も忙しい時にこれらの発信にすごく
助けられましたし、ニーズがあるのも本当
に思つたんです。

によくわかります。ただ一方でこれらのフ
レーズは、料理を基本的にネガティブに捉
えているところがスタートにあるような気
がして。もちろん日々の料理は大変で
すから、ある意味すごく自然な発想なので
すが、でもやっぱり、自分の料理への思い
は、もっとポジティブなところに置いてお
きたい。こう考えるようになつたのも師匠
である有賀先生の影響が大きいです。有賀
先生も「料理は常に楽しいとは言い切れな
いけど、やるとこんないいことがあるよ」と
伝えている方で、その姿勢に強
く影響を受けました。私の場合、大学卒業
後にSNS発信を始めたところ、今も人気
のレシピがきっかけとなってフォロワーが
増えました。フォロワーが3万人くらいに
増えたタイミングで、初の書籍を出版しま
した。それが2022年なので、今、料理
家になって4年目になります。振り返ると、
有賀先生のアシスタントをさせていただき、
硬派な料理家としてのステップを踏めたこ
とで、今のように本や雑誌といったお仕事
をいただけいるのだと思っています。本
に感謝しています。

うすればいいか、長谷川さんからアドバイ
スをいただけますか？

私も実践しているのですが、「自分が天
才だ」と思えるハードルを低く設定するの
はどうでしょうか？ 料理は0か100で
はあります。たとえば、料理家の先生の
レシピを取り入れる場合でも、1品だけ
作って、あとは惣菜を買ってくるのもい
い。ファッショニに例えると、1アイテム
だけでも好きなブランドを身につけるとテ
ンションが上がりりますよね。「やらなきゃ」
と思つていることって、絶対楽しくならな
い。まずは、「やつても、やらなくてもし
い」を大前提に置いておく。それで、もし
やれたら、それだけで天才じゃないですか。
余裕がないときは、潔く諦めてしまうのも
手です(ちなみに私は外食も大好きです)。
まだ、自分の好きな料理家さんを見つける
れていない方は、時間と心に余裕があると
きに、本やSNSを眺めて、自分に合いそ
うな先生のレシピを試してみてはいかがで
しょうか？ ひとりお気に入りの先生を見
つけるだけでも、日々の食事はずいぶん楽
しくなると思いますよ。

いにしたら、意外とやめられるかも」と
(笑)。「結婚するからやめよう」と自分に
言い訳してみると、思いのほか楽に自分の
敷いたレールから降りることができたん
です。

結婚を機に、新しい道を探し始めたのですね。
芸能活動をやめて、勉強もずっとしてこな
かつたし、大学にも行つていなかつたので、
「これからどうしよう？」と考えていたと

きに、夫から「今からでも、短大とか大学
に行つてみたら？」と言われて。そのとき、
「あ、22歳でも短大とかつて入れるんだ」
と思つて(笑)。いい機会だし、何か勉強
をしてみようと思いました。色々と考え、
料理が好きだから、それに関連したことが
できたらいいなと思い、栄養学を学ぶ短
大に進みました。短大で2年学び、それか
ら大学に編入して、4年で管理栄養士の資

格を取得しました。大学3年生のとき、学
びながら「私は今から何にでもなれるんだ」
と思つて、自分のやりたいこと、できるこ
と、これからの世の中のことなど、色々な
要素に考えを巡らせ、それをすべて満たす
仕事が「料理家」だなと思つたんです。



芸能活動から料理家の道に転身された長谷川あかりさん。苦労した高校時代にレシピ本に出会ったことが、今の仕事に繋がっている。

そのとき、長谷川さんはどんな料理家にな
りたいと思われたのですか？

高校のころまで私が好きだったのは、言つ
てみれば「趣味の料理」でした。自分がや
りたくてやつていることだから、基本的に
は楽しいんです。でも、結婚して大学生
になつて「家事としての料理」=「生活の料
理」はまったく別物なんだと気づいたん
です。「生活の料理」は、時間も気力も限
られたなかでやるものですね。そうした
状況で大変な思いをしている人に、「趣味
の料理をやつてみて」とは言えません。で
も、両者はまつたく切り離されたものでも
ないはず、という思いがありました。その
間を、薄くでも繋げることができないかな
と思つたんです。料理がきついと思つてい
る人も、ちょっととした特別感や素敵なお
素を取り入れることで、心の充足感が変わ
るんじゃないかな。心をすり減らすことなく、



つめたいブリ大根

材料 2人分

ぶり(刺身用サク)…80g
大根…150g

◎マリネ液
昆布とかつおの合わせ出汁
(濃いめにとる)…100ml
塩…小さじ1/3
オリーブオイル…小さじ2
酢…小さじ1

つくり方

- ぶりは薄く切り分ける。大根はスライサーで薄く輪切りにし、塩小さじ1/2(分量外)をふって10分置く。
- 1の大根を手でしっかりとしづってよく水気を切る。
- ボウルにマリネ液の材料をすべて入れて混ぜ、2を入れて15分以上置く。
- 3をマリネ液ごと器に盛って、上に1のぶりを並べる。

Enjoy cooking!



酒蒸しハンバーグ

材料 2人分

牛豚合いびき肉…220g
ベーコン…1/2枚 ※粗みじん切り
牛乳…100ml
片栗粉…小さじ1
塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
にんにく(すりおろし)…小さじ1/4
ナツメグパウダー…6ふり

ミニトマト…14~20個(1パック)
オリーブオイル…小さじ2 またはバター…10g
料理酒…50ml
お好みでレモン(くし形切り)…適量

つくり方

- ベーコンはキッチンバサミまたは包丁で細かく刻む。ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにAを入れ、ゴムべらで粘りが出るまでよく練り混ぜる(糸を引くくらいしっかりと混ぜるのがポイント)。
- 肉ダネを2等分し、それぞれオリーブオイル(分量外)を薄く塗ったラップにのせ、小判形に成形する。
- 2で使用したフライパンの汚れをキッチンペーパーで軽くふく。オリーブオイル(またはバター)を入れ、中火にかける。成形したハンバーグをいれて3分ほど焼き、上下を返す。
- 料理酒を注ぎ、フタをして弱めの中火で10分ほど蒸す。途中5分たら一度フタを開け、ミニトマトを加えて一緒に蒸す。(水気がなくなりそうになったら、水を足す)
- 器にハンバーグ、ミニトマトを盛り、お好みでレモンを添え、フライパンに残った汁を回しかける。



ハーブ出汁酢マリネ

材料 作りやすい量

【具材】全体量 400~500g
鶏むね肉…1枚(200g)

片栗粉…適量

れんこん…150g

かぼちゃ…1/10個

ピーマン…2個

オリーブオイル…適量

にんにく…1片

◎マリネ液

「昆布と鰹の合わせ出汁…500ml

酢…50ml

薄口醤油…50ml

みりん…50ml

塩…小さじ2/3

ローズマリー、タイム

…各2本



きほん調味料だけでつくる本格ハヤシライス

材料 2人分

牛肉(切り落とし)…200g	◎煮汁
小麦粉…大さじ1	トマトジュース
玉ねぎ…1個(200g)	(食塩無添加).....1カップ
塩…少々	みりん…大さじ4
しょうゆ…大さじ2	料理酒…50ml
バター…15g	水…50ml
ごはん…2人分	ローリエ…1枚

つくり方

- Aを全て合わせて小鍋で軽く沸騰させたらタッパーに移し、ローズマリーとタイムを入れておく。鶏むね肉はそぎ切りにし分量外の塩をひとつまみふて片栗粉をまぶしておく。かぼちゃはおそらく1cmの薄切りにし、れんこんは1cmの輪切りもしくは半月切りにする。ピーマンはヘタと種をとり切りにする。
- フライパンにバター15gを溶かし、玉ねぎ、塩を入れ、玉ねぎがしんなりとするまで中火で炒める。ほぐしたら玉ねぎと炒め合わせる。
- 玉ねぎを端に寄せ、あいたところに1の牛肉を加え、水大さじ1を肉にふりかけ、ほぐしながら炒める。ほぐしたら玉ねぎと炒め合わせる。
- 牛肉にほぼ火が通ったら強めの中火にし、しょうゆを加え、しょうゆの香ばしさが立つまでさらに炒める。
- 煮汁の材料を加えて煮立たせ、ふたをして弱火で15分煮る。ふたをはずし、強めの中火で2~3分煮つめる。火を止め、バター2g(分量外)を加えて混ぜる。ごはんにかける。



何にしようか困ったときの強い味方。
何度も作りたくなるレシピです。

ワテラススチューデントハウスの学生オススメ

しあわせスイーツ

淡路坂珈琲 お茶の水店



千代田区神田淡路町 2-9 JR 紅梅橋高架下 4号

学生おすすめスイーツ：
モーニングの米粉パンケーキ

線路下にあるおしゃれなカフェです！ワテラスのメンバーでモーニングに行った際、米粉のパンケーキをいただいたのですが、優しい甘さでとても美味しかったです。フードもドリンクも種類豊富です！朝活にモーニング、いかがでしょうか？

1

東京豆花工房



千代田区神田須田町 1-19

学生おすすめスイーツ：
トッピング豆花

寒い日にぴったりの温かい豆花は、ひと口食べると体の芯からじんわり温まります。優しい甘さで、まるで台湾の屋台で食べているような本場の味わい！トッピングも選べて満足感たっぷり。持ち帰りもできるので、おうち時間の憩いスイーツにもおすすめです。

2

竹むら



千代田区神田須田町 1-19

学生おすすめスイーツ：
あわぜんざい

ワテラスからほど近い老舗街に佇む甘味処「竹むら」。東京都選定歴史的建造物にも指定された店構えは、雰囲気も抜群です。名物の「ぜんざい」は、寒い季節にぴったり。ほかにも魅力的な甘味が揃っているので、ぜひ立ち寄ってみてください。

3

近江屋洋菓子店



千代田区神田淡路町 2-4

学生おすすめスイーツ：
フレーツポンチ

昭和レトロな雰囲気の洋菓子店で、瓶入りのフルーツポンチは、見た目も味も機かしく、季節の果物がごろごろあって満足感があります。ケーキも人気で、休日のティータイムにぴったりです。

4

Single O KANDA AWAJI



千代田区神田淡路町 2-101 ワテラスタワー 3F

学生おすすめスイーツ：
バナナブレッド
エスプレッソバター添え

ワテラスに新しく登場した、シドニーワークの人気カフェ。看板メニューの「バナナブレッド」は、バナナの優しい甘みとエスプレッソバターのほろ苦さが絶妙で、とてもおいしい一品です。コーヒーと一緒にぜひ！

5

雅宝 ARBOL



千代田区神田淡路町 2-23-7

学生おすすめスイーツ：
なめらか杏仁豆腐

本格中華が楽しめる雅宝 ARBOLは、料理の美味しさはもちろんですが、食後のなめらか杏仁豆腐もとても美味しいです。濃厚でミルキーな味わいが口いっぱいに広がり、食事の締めにぴったりの上品なスイーツです。

6

レストラン 1899 お茶の水



千代田区神田駿河台 3-4

学生おすすめスイーツ：
1899 お茶パフェ

日本茶専門カフェならではの贅沢スイーツ。抹茶やほうじ茶の香り豊かなパフェやプリンなど、上品な甘さとお茶の深みが調和する味わいを楽しめます。

7



illustration / Masashi Takeda

ワテラスまちいちばんパーク

by トヨタ・コニック・プロ

10月30日～11月1日の3日間、ワテラス広場では、地域のにぎわいづくりの一環として「ワテラスまちいちばんパーク by トヨタ・コニック・プロ」が開催されました。「地域活性化」をテーマに、4つのモビリティ体験ができる本イベント。そのうちの2つの体験をレポートし、企画者にお話を伺いました。



ワテラスの入居企業であるトヨタ・コニック・プロの4つのソリューションを体験できる本イベント。いずれも「地域活性化」をキーワードに、地域の回遊促進や観光体験の向上など、地域の価値向上に寄与するものです。

体験をレポート

トヨタ コニック ライド 神田淡路町



6人乗りのグリーンスローモビリティに乗って、淡路町エリアをゆっくり回遊できる体験。車内では、位置情報と連動してAI音声ガイドが街の歴史や見どころを紹介。過疎や高齢化などにより公共交通機関へのアクセスが困難となっている、いわゆる「交通空白地帯」におけるオンデマンド交通としての課題解決が期待されています。

OSAMPO in 神田淡路町



トヨタ自動車のモビリティ「C+walk」に乗って、AI音声ガイドを聞きながら神田淡路町を巡り、歴史や文化を学ぶことができる体験。最高速度6km/hのスピードで、歩歩とは違う角度から街の景色を楽しめる。地域の回遊促進や新しい観光ツールとして「地域活性化」に寄与するソリューションです。

同時開催

今回のイベントの目的は?
私たちトヨタ・コニック・プロは、トヨタグループのマーケティングやブランドディン
グ、モビリティ領域の事業開発を担う会社
です。トヨタグループが持つさまざまなア
セットを活用し、モビリティの可能性を広
げる新規事業開発に取り組む中で、私たち
は地域活性化の事業にも力を入れており、
全国各地でサービスの実証実験を行ってき
ました。そうした取り組みを続ける中で、
「本社」があるワテラス（神田淡路町）でも
何かチャレンジしてみたい」という思いが
芽生えました。そこでワテラスを管理運
営している安田不動産さんとお話をし、地

「第三回東京インディペンデント映画祭」
「ワイワイワテラス パンとお菓子まつり」



普段は経験できないユニークな体験
コーナーが注目を集めました。



ワテラス広場では、「ワイワイワテラス パンとお菓子まつり」を開催。さまざまな種類のパンとお菓子に、多くの人が集まりにぎわいました。



11月1日（土）には、「第三回東京インディペンデント映画祭」の上映式・授賞式を開催しました。

9 ~ 11 月に開催したワテカツイベントをご紹介します。
皆様のご参加、心よりお待ちしております！

09.19/20 Fri. Sat. ワテラス盆踊り
「佐賀牛・やきそば・かき氷・射的」テント出店

今年度からワテラス広場で新たに始まった大型イベント「ワテラス盆踊り」。伝統曲から話題の楽曲まで、多彩な音楽に合わせて踊って楽しむ催しで、多くの来場者で賑わいました。ワテカツでは、佐賀が誇る黒毛和牛「佐賀牛」をはじめ、やきそば・かき氷・射的など、祭りを華やかにするテントを運営し、一緒にイベントを盛り上げました。

10.14 Tue. パブリックビューイング
「サッカー日本代表 キリンチャレンジカップ 2025」

圧倒的な強さでアジア予選を突破し、2026年サッカーW杯に向けて最終調整に入った日本代表。この日の相手は、なんとブラジル代表。これまで一度も勝てていなかつた日本代表は、前半を0-2で折り返す苦しい展開に。しかし後半、流れは一変。3点を奪って逆転に成功し、歴史的勝利を收めました。劇的な勝利に、会場は歓喜の渦に包まれました。

11.30 Sun.
「奏でて、つくろう OTONOWA CRAFT MUSIC vol.3」

「楽器が好きだけど弾く場所がない」「広い場所でピアノと一緒に演奏してみたい」という方を対象に始めたOTONOWA CRAFT MUSIC、今年が3回目の開催。ファシリテーターの高瀬文さんとリハーサルをし、11月30日(日)に発表会が行われました。子どもから大人まで、様々な楽器で奏でられる音楽に、芸術の秋を感じる一日となりました。

軽食・コーヒーを片手に楽しく学ぶ

コーヒーがもっと好きになる!
スペシャルティ
コーヒーと
カフェの魅力

とにかく、
カフェが好き!

お土産
ドリップパック
つき♪

普段
なんとなく
飲んでいたりコーヒーを
もっと楽しみたい

スペシャルティ
コーヒーって
実はよく知らない

日時 2026.1.21 水 18:20~ 終了予定19:30

会場 ワテラスコモン ホール

参加費 500円 定員 50名程度

申込締切:1月5日(月)13:00 ※以後、空席がある場合は先着順

お申込みは
ワテラス公式HPより

シドニー発・人気コーヒーショップ「Single O」の山本酉さんが、
コーヒーとカフェの魅力をわかりやすくナビゲート。
コーヒーの世界的なトレンドや文化的な背景を知ると、
いつもの一杯がぐっと楽しくなるはずです。
コーヒー初心者の方も大歓迎。
味と香りの奥深い世界と一緒にのぞいてみませんか?

ナビゲーター
Single O Japan代表
山本 酉

QRコード

主催:一般社団法人淡路エアマネジメント 協力:安田不動産株式会社 SINGLE ORIGIN株式会社 合同会社Studio1988



F
A
B

ワタラス

フリーダイヤル 8890
No.46 (2025.12.10 発行)



人情・情緒を引き継ぎ
大きなコミュニティをはぐくむ

発行：一般社団法人海路エリアマネジメント
〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町2-105 ワテラスアネックス1311
TEL.03-3254-2440

www.waterras.com

0

