

FAB

【ファブ】

FREE AWAJI BOOK 8890

2025

12

淡路町を、
神田を、
もっと楽しいまちに。

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○橋口 丈
表紙写真○小林 玲
裏表紙イラスト○川目七生

料理家・管理栄養士

長谷川あかり



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――。

日常の料理にも、小さなときめきを。

長谷川さんは、もともと芸能活動をされていたのです。

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かった。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んですね。

高校2年生のとき、食欲もなくなっていました。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っていないければ

ならず、暇だなあとthinkしながら、店内を歩いていた。レシビ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えていたら、久々に食欲が湧いたんです。それがきっかけで、レシビ本を集めるようになりました。オーディションでは報われなくても、料理は材料をそろえて、手順に沿って進めるだけでうまくいく。家族や友達が喜んでくれ、「自分が必要とされているんだ」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いていたのですか？

はい。18、19くらいの頃は舞台のお仕事もしていました。それと並行して、料理にもハマっていて、自分が作ったものをいろんな人に配ったりしていました。そのときは人に食べてもらうのが嬉しくて、ウーバーイーツみたいに配達していた（笑）。実はそのなかに、今の夫もいました。もともと友人の友人だったのですが、料理を渡したり食べてもらったりするうちにいろいろな話をするようになり、「人として尊敬できるし、この人とずっとおしゃべりできる人はきつとすごく豊かだ！」と思い、お付

き合いつことに。そのあとすぐに婚約、22歳で結婚しました。そのタイミングで、芸能活動を今後どうしていくのかを考えることになりました。自分にとって芸能活動をやめるのは勇気がいることでした。自分でやるという始めたことだったので、「やり切らなきゃ」と自分でプレッシャーをかけてしまっていたんです。周りから「諦めた」と思われるのも悔しかったし。でもそこで思ったのが、「あれ、これって人のせ

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。性別を問わず幅広い世代から支持を集めている。

料理を楽しめる形があるんじゃないか——そう思ったんです。

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？ 何かターニングポイントなどはありましたか？

大学4年のとき、スーパ作家として人気の有賀薫先生のアシスタントをする機会に恵まれました。大好きな先生のもので、料理はもろんのこと、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

き、夫から「今からでも、短大とか大学に行ってみたら？」と言われて。そのとき、「あ、22歳でも短大とかって入れるんだ」と思って（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い、栄養学を学べる短大に進みました。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」と思って、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に「料理家」だと思ったんです。

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、言ってみれば「趣味の料理」でした。自分がやりたくてやっていることだから、基本的には楽しいんです。でも、結婚して大学生になって「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よ。そうした状況で大変な思いをしている人に、「趣味の料理をやってみて」とは言えません。でも、両者はまっ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ったんです。料理がきついと思っている人でも、ちょっとした特別感や素敵な要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。心をすり減らすことなく、うすればいいか、長谷川さんからアドバイスをお願いできますか？

私も実践していることですが、「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ではありません。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。ファッションに例えようと、1アイテムだけでも好きなブランドを身につけるとファッションが上がりやすよね。「やらなきゃ」と思っていることって、絶対楽しくならない。まずは、「やっても、やらなくてもいい」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たいかがでしうか？ ひとりお気に入りの先生を見つめるだけでも、日々の食事はずいぶん楽しくなると思いますよ。



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。

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。芸能活動をやめて、勉強もずつとしてこな

き、夫から「今からでも、短大とか大学に行ってみたら？」と言われて。そのとき、「あ、22歳でも短大とかって入れるんだ」と思って（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い、栄養学を学べる短大に進みました。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」と思って、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に「料理家」だと思ったんです。

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、言ってみれば「趣味の料理」でした。自分がやりたくてやっていることだから、基本的には楽しいんです。でも、結婚して大学生になって「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よ。そうした状況で大変な思いをしている人に、「趣味の料理をやってみて」とは言えません。でも、両者はまっ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ったんです。料理がきついと思っている人でも、ちょっとした特別感や素敵な要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。心をすり減らすことなく、うすればいいか、長谷川さんからアドバイスをお願いできますか？

私も実践していることですが、「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ではありません。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。ファッションに例えようと、1アイテムだけでも好きなブランドを身につけるとファッションが上がりやすよね。「やらなきゃ」と思っていることって、絶対楽しくならない。まずは、「やっても、やらなくてもいい」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たいかがでしうか？ ひとりお気に入りの先生を見つめるだけでも、日々の食事はずいぶん楽しくなると思いますよ。



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

- 1 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。
- 2 1の大根を手でしっかりとしばってよく水気を切る。
- 3 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。
- 4 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
A 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

- 1 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。
- 2 フライパンにAを入れ、ゴムベラ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混ぜるのがポイント)。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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分たっ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)
- 6 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
A 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

つくり方

- 1 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って片栗粉をまぶしておく。かぼちゃはおよそ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乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れて熱し、にんにくがキツネ色になったら取り出してマリネ液に入れる。次に、野菜をフライパンに並べじっくり素焼きにする。こんがりとし焼き色がついたら取り出し、マリネ液に漬け込む。
- 3 最後に鶏むね肉をフライパンに入れ、火が通るまで焼いていく。残ったオイルごとマリネ液に入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、3時間以上しっかり冷やしたら完成。



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)
塩… 少々 …… 1カップ
しょうゆ… 大さじ2 みりん… 大さじ4
バター… 15g 料理酒… 50ml
ごはん… 2人分 水… 50ml
ローリエ… 1枚

つくり方

- 1 牛肉は広げて、小麦粉をまぶす。玉ねぎは縦半分に切り、縦薄切りにする。
- 2 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。
- 3 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。ほぐれたら玉ねぎと炒め合わせる。
- 4 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。
- 5 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。

しあわせスイーツ

※ご紹介したお店は、臨時休業などの場合があります。
最新の情報は、お店のHPやSNSでご確認ください。

淡路坂咖啡

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、おうち時間の癒し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：

あわせんざい
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舗構えは、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

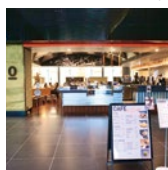
学生おすすめスイーツ：

フルーツポンチ
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、見た目も味も懐かしく、季節の果物がごろごろ入ってい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もぴったりです。

4

Single O

KANDA AWAJI



千代田区神田淡路町 2-101 ワテラストワー 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、シドニー発の人気カフェ。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。濃厚でミルクィな味わいが口いっぱいに広がり、食事の締めにと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



初開催!

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」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。

体験をレポート



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」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。

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、徒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」に寄与するソリューションです。

トヨタ コニック ライド 神田淡路町

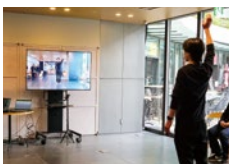


6人乗りのグリーンスローモビリティに乗って、淡路町エリアをゆっくり回遊できる体験。車内では、位置情報と連動してAI音声ガイドが街の歴史や見どころを紹介。過疎や高齢化などにより公共交通機関へのアクセスが困難となっている、いわゆる「交通空白地帯」におけるオンデマンド交通としての課題解決が期待されています。



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います。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たんです。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、地域のにぎわいづくりに貢献できるイベントを一緒にやろう、と意気投合し、今回の開催につながりました。



普段は体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。

開催を終えての感想をお聞かせください。今回、本当に開催してよかったと感じています。「地域活性」という私たちのテーマを、本社のある神田淡路町で実践することができ、多くの学びがありました。「トヨタコニックライド 神田淡路町」に乗りいただいた方からは「こうしたサービスがこの地域にもあればいいの」という声をいただき、交通空白地帯ではない都市部での活用可能性も感じました。また、イベントの運営はほとんどが自社の社員によるもので、若手メンバーが現場に立って来場者に対応しました。普段とは異なる業務を経験することで、新たな視点を得たり刺激を受けたりと、社内的にも非常に良い効果があったと感じています。今後もこの地域で、そして全国の地域で、こうした取り組みを継続していけたらと思っています。

同時開催

「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」



11月1日(土)には、ワテラスコモンホールにて、「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。



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。

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

普段 なんとなく 飲んでいるコーヒーを 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

とにかく、カフェが好き!

お土産 ドリッパバック つき

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

ナビゲーター
Single O Japan代表
山本 西

シドニー発・人気コーヒーショップ「Single O」の山本西さんが、
コーヒーや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?

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!



WATEKATSU

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った日本代表は、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、歴史的勝利を収めました。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まった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。



WATERRAS

人情・情緒を引き継ぎ
大きなコミュニティをはぐくむ

FAB

12721
フリーマガジン 8890
No.46 (2025.12.10 発行)

発行：一般社団法人 浜路エリアマネジメント
〒101-0063 東京都千代田区神田浜路町2-105 ワテラスエックス1311
TEL 03-3254-2440

www.waterراس.com

¥0

