佐藤蓮

食の流儀

ベールに包まれた食生活とこだわり

「ちゃんとごはん食べてる?」と思わず心配してしまうほどのスマートボディの持ち主、佐藤蓮選手。その食生活と、その裏側にあるレースコンディションへのこだわりに迫ります!

サーキットでハンドルを握る時とは違い、リラックスした表情で食の話をしてくれた佐藤選手。ラーメン好きとして知られる一方で、話を掘り下げていくと「本命」はラーメンではなく…!?

高校時代の一杯が「二郎系」への入り口に

「ラーメン全般が好きというわけではなくて、二郎系とか、こってり系のつけ麺だけがすごく好きなんです。かなり偏っていると思います。きっかけは高校の頃、帰り道に連れて行かれた店で、とてつもなくおいしい二郎系に出会ってしまって、そこから一気にハマりました」

当時すでにカートやレース活動をしており、栄養バランスに関する知識もあったと振り返ります。

「こってり系を控えた方がいいとか、たんぱく質を意識した方がいいとか、そのあたりの知識はありました。でも、体質的に脂肪がつきにくくて太らないので、そこまで気にせず食べていました。今の年齢になっても体質は変わらないですね」

「ラーメンを食べ続けても太らないのか」と尋ねると、「**太らないですね**」とさらり。胃もたれはしても、翌日には体重が元に戻るといいます。

「ふと食べたくなった時に」行く一杯

そんな"こってり生活"も、今は少し落ち着いてきました。

「今はだいぶ頻度が減って、月に1、2回くらいです。一時期は毎週食べていましたけど、今は普通の人くらいのペースだと思います」

その月に1、2回は、特別な日のご褒美というわけではありません。

「特に意味づけはしていなくて、突然食べたくなった時にふらっと行くだけです。レース前だからとか、レース後のご褒美だからという決まりもありません。今週も、一昨日ふらっと行きました。食事に関しては"体重が増えなければいい"くらいの感覚で、あまり細かくは気にしないですね」

レース結果が良かった時の「ご褒美ラーメン」について聞いても、「その時に食べたいものを食べるだけです」と笑います。

二郎系コールのこだわりと、ご当地ラーメン事情

二郎系といえば、「マシマシ」など独特のコールがつきものです。その注文にも、佐藤選手なりのこだわりがあります。

「野菜はそこまで好きではないので、むしろ減らします。油については店によって違って、液体の油なのか背脂の塊なのかで変わります。僕は液体の油があまり得意ではなくて、胃もたれしてしまうので、背脂だけ増やしてもらいます」

お気に入りの一杯を尋ねると、「二郎だと目黒店が一番好きです。一番安くて、おいしい。行列はできますけど」と即答。

遠征先のサーキット周辺で立ち寄る店についても教えてくれました。

「鈴鹿だと、少し名古屋寄りになりますが『歴史を刻め』によく行きます。仙台では『仙台二郎』に行くことが多いですね。一方で、九州系はちょっと苦手です。熊本ラーメンのような豚骨が強いものや、家系ラーメンもダメなんですよ」

一口に「ラーメン好き」といっても、その好みははっきりと分かれているようです。

熱々のうちに食べ切る「麺との勝負」

ラーメン店での自分なりのルーティンについて尋ねると、「麺と時間の勝負」という一面が見えてきました。

「麺が伸びる前に食べ切ることを大事にしています。熱々の状態のうちに食べ切りたいんです。二郎系って、食べ進めるうちにどんどん麺が増えていくように感じるので、いかに早く麺を片付けられるか、みたいな勝負になることもありますね」

人生で一番記憶に残っている一杯は、やはり原点の店です。

「高校の時に初めて行った二郎系の店です。その一杯がすべてのきっかけでした」

実は一番好きな食べ物は「カレー」

ここまでラーメン愛をたっぷり語ってもらったところで、意外な一言が飛び出しました。

「一番好きな食べ物は…カレーですね。すみません(笑)。カレーはかなり好きで、ココイチも好きですし、インドカレーもネパールカレーも好きです。カレーは幅広くいけます。自分でも作りますし」

もしラーメン屋とカレー屋のどちらかをプロデュースできるとしたら、という質問には「カレー屋ですね」と即答。ラーメン談義から一転、カレーへの熱量が一気に高まります。

佐藤選手にとって、ラーメンとは何かをあらためて尋ねると「**手軽な金額で、高い満足感を与えてくれるジャンクフード**」と表現。一方でカレーは「**自分と向き合う時間**」だといいます。

「特に自分で作る時ですね。市販のルーだけでなく、粉末スパイスとルーをブレンドして、玉ねぎでブイヨンをとります。肉は国産のモモ肉のブロックをそのまま塊で使って、焼き色をつけてからウイスキーでフランベして煮込むんです。時間がないので頻繁には作れませんが、作る時はかなりこだわります。カレーは自信あります」

ラーメンは「食べに行くもの」、カレーは「自分と向き合いながら作るもの」。同じ「好きな食べ物」でも、その距離感はまったく違うようです。

好きなものを我慢しないことが「強さ」につながる

食へのこだわりの話題に戻ると、佐藤選手は「我慢しないこと」が自分のパフォーマンスに直結していると考えています。

「自分の食べたいタイミングで食べるのが、一番の幸せですし、それが一番パフォーマンスを出せるのかなと思っています。体質的に太りやすい人は、ある程度我慢しないといけないのかもしれませんが、僕は太らないので」

小さい頃からその体質は変わらず、現在の体重は52キロ。細身ながらもレースに必要な筋肉はしっかり維持しています。

「**最低限の筋肉はあります**」と笑うその表情からは、好きなものを楽しみながらも、自分の体と真剣に向き合っている様子が伝わってきます。

最後に、今週のレースへの意気込みを尋ねると、「**予選ポール、決勝は雨で、そのままセーフティカー先導のまま優勝です**」と少し冗談を交えながらも、しっかりと目標を口にしました。

「**いけると思います**」と力強く言い切る佐藤選手。カレーとラーメンに支えられたその日常が、サーキットでの力強い走りにつながっているのかもしれません。

※第3戦オートポリスの予選前にインタビューを実施しました。