

「体によくて本当においしい」ものだけを選んでいきます。

産地の明確な有機野菜や、添加物フリー食材など、厳選した食材のみを口にしたい、というのが中野さんのポリシー。食事をゆっくりとれないときは、良質のたんぱく質がとれる豆腐や納豆でお腹を満たし、不要なものは体に取り入れません！



美容皮膚科・内科医
中野あおいさん
あおいクリニック(東京・銀座並木通り)院長。センスの高い美容施術に定評があり、美容界で活躍するプロや著名人からの信頼も厚い。



自家製ソース

「料理研究家、カズコ・ロッシュさんのレシピはおしゃれで美味。おいしいソースがあれば、簡単にバスタがつくれます」

「『すももアイスキャンディー』①は、果物と砂糖だけでできていて安心」

豆腐・納豆

必ず入っている定番食。「夜遅く帰宅して、お腹が空いているときなどにもよく食べます」

オーガニックアイス

①

実家の味

②

「先日、母が上京した折につくってくれたおかずを冷凍保存しています。ちなみに梅干しも母のお手製です」

ケータリングミール

手づくり料理のケータリングを定期的に利用。「好みの味や食材を伝えて、ミートソースやラタトゥイユなどをつくってもらっています」

牛乳・ヨーグルト

乳製品は、コクや風味の高い、ジャージー乳を使用したものがお気に入り。

ミネラルウォーター

「特に銘柄は決めず、ミネラル水、炭酸水、ビタミンウォーターなどの中から、気分や体調に応じて選びます」

カルピスバター

「バターは昔からコレ」と決めてます」

ハチミツ酢

「ハチミツりんご酢」③は、炭酸水で割って飲みます。りんご100%のお酢がベースで、いやな酸味がなく美味」

アボカド

野菜室

薄切りにしてわさび醤油をつけて食べると、まるでトロのようなコク。それだけで立派なひと皿に。