



カジュアルに楽しむ Jリーグな日々。
FAGIANO OKAYAMA BACK UP PROJECT

ファジ★カジ

「タウン情報おかやま」の特集内容にちなんだテーマで、毎月2人の選手におしゃべりしてもらいます。懐かしい思い出話や、意外な素顔が飛び出すかも!?

新連載 ファジアーノ CROSS TALK

背番号23 松本駿之介選手

1996年10月24日生まれ 神奈川県出身
A型 170cm/68kg



背番号22 ポープウィリアム選手

1994年10月21日生まれ 東京都出身
O型 192cm/89kg

「お2人は自炊をしているようですが、料理をするようになったのはいつ頃からですか?」
松本 去年岡山に来てひとり暮らしをするようになって、初めて自炊をしました。
ポープ 俺も基本的には今年からです。去年大分(トリエニータ)に所属していたとき、仲よくしてもらって先輩によくごはんを作ってもらってたんです。——高山(薫)選手ですね。

今月のテーマ 料理

「料理は毎日作っているんですか?」
松本 作り置きはしないので、ほぼ毎日作ります。朝は「卵かけ納豆ご飯」にヨーグルトが定番です。お昼は、前の日の夜

「お2人は残りを食べたり。外食もほとんどしなくなりました。ポープ シーズン中は、週に3、4日は自炊します。朝はオートミール。前の晩、豆乳にオートミールと冷凍フルーツを入れて冷蔵庫で冷やしてとんでます。朝、それにハチミツを入れて食べます。夜もそんなに難しいものは作れないので、料理って言うのはいいのかな?」
——たじろは、どんなものを作らなってますか?
ポープ 栄養士さんが教えてくれた料理なんですけど、無水鍋の底に塩を敷いて、その上に野菜を並べていくんです。シイタケ、小松菜、ニンジン...と、水分が出やすい順に。火にかけたら、野菜から出る水分だけでスーパができます。お肉は皮をとった鶏ムネ肉に下味をちょっと付けて焼くだけ。付け合わせには、ブロッコリーやカボチャを蒸して。あとアボカド。それにご飯で完成です。
——すごくヘルシーで、栄養バランスはつちてますね。
ポープ むしろ栄養だけに特化してません。味とかはそんなに気にしないので。シーズン中の食事は「栄養を体に入れる」っていうくらい感覚です。
——松本選手は、最近どんな料理を作りましたか?
松本 僕が作るのには普通の家庭料理なので、「肉じゃが」とか「ナス味噌」とか、そういうのが好きでよく作ります。
——これまで作ったなかで、おすすめのメニューは?
松本 炊飯器で作るチャーシューです。鶏モモ肉の皮面を下にして入れて、砂糖としょうゆ、みりん、水と一緒に早炊きで炊くんなんです。炊きあがったらひつ

くり返して10分くらい置いて完成。簡単だし、すぐできるし、ポリウムもあるし、お肉が食べたくて時間がないうちにすぐ作ります。
——「おふくろの味」として思い出すのは?
松本 ササミとくわとサーサイを混ぜたような料理があったんですけど、それがすごい好きでした。お母さんは毎日毎日、体に気を遣った料理を作ってくれてたんですけど、試合前には決まってその料理が出てました。なので、バツと思いついて作ってですね。
ポープ 母親の料理が一番好きなのはカレーですね。カレーを作るのが好きだったからして、よく作ってくれました。ルウを使わないカレーや、エスニック風のカレーなど、いろいろバリエーションがありました。
——今はやりのスパイスカレーですか?
ポープ 「ぶんぶんチョッパー」ですね。
——なんです、それ?
ポープ 手のひらサイズの丸い器の中に刃が何枚か付いていて、ひもを引っ張ると、中の刃が回転して食材をみじん切りにしてくれるんです。10回くらい引っ張るだけで、タマネギとかあつという間にみじん切りになります。カレーを作るときにめちゃめっちゃ使ってます。裕介くん(田中選手)に教えたから、さつ

そく買ってしまった(笑)。松本 僕は特別な調理道具は持っていないです。でも調味料はいろいろそろえています。実は僕も最近、スパイスカレーを作り始めたんです。ターメリックとコリアンダーとクミンを買って作ってます。
ポープ おいしくできた?
松本 けっこうおいしくできました。意外と簡単でしたよ。
ポープ まじで!?
——レシピはどっから?
松本 基本のスパイス3種類でできるスパイスカレー、みたいな本を本屋さんで見つけて、そのレシピを参考に作ってます。
ポープ 俺もリベンジするわ!
——自炊していて、これは失敗したという経験は?
松本 僕は肉じゃがを初めて作ったときに、水を入れすぎてつゆだくの肉じゃがになってしまいました。
ポープ 俺は単純に、スパイスで作ったカレーがまずかったっていう話ですね。でも、具材が余ってたんで、もうひとつの鍋でルウを入れるカレーも同時に作って、最終的に両方を合体させてみたら、超ウマイカレーができました。あれにはびっくりでした。
——今後、挑戦してみたい料理はありますか?
ポープ 俺はとことんカレーを極めたいです。先日作ったカレーを、「挫折カレー」って名付けたんですけど、何度か挫折したけどはい上がってきた、そういう人間味があふれ出る、奥深いカレーを作りたいですね。
松本 俺もそんなに難しい料理を作りたいとは思いません。だしを自分でとったことがないので、丁寧にだしをとって、それを使った和食を作りたいです。

OKAYAMA

あこがれのJリーガーも、ピッチの外ではやんちゃな少年のような一面をのぞかせる。ここでお届けするのは、選手のそんな素顔。「なんか、いいなあ」という選手を見つけたらスタジアムや練習場に行ってみよう。身近でふれあえるのは「Jのある街」だからこそ!

1 PENALTYコラボボーダーロゴTシャツ (S・M・L・O・XO) 3300円

さわやかな白Tシャツは、夏に大活躍間違いなし! さり気なくファジアーノカラーでアピールして



父の日のプレゼントに! オフィシャルグッズ

ファジアーノ岡山のオフィシャルグッズは、応援グッズをはじめ、ウェアやキーホルダー、アクセサリ、雑貨、文房具などバラエティ豊かに約300点を取りそろえています。新商品も毎月続々登場。今回は、父の日のプレゼントにおすすめのグッズを紹介します。

4 2020 F.C.Real Bristol コラボパーカー ブラック/グレー (S・M・L・XL) 1万3200円

架空のサッカーチームをイメージしたオリジナルウェアを展開する大人気ブランドのF.C.Real Bristol とのコラボパーカー



3 2020 F.C.Real Bristol コラボTシャツ ブラック/ホワイト (S・M・L・XL) 6600円

架空のサッカーチームをイメージしたオリジナルウェアを展開する大人気ブランドF.C.Real Bristol とのコラボTシャツ



2 PENALTYコラボハイスカモグラフィックTシャツ (S・M・L・O・XO) 3520円

選手が入場時に着用するアンセムウェアの柄(カモフラ柄)が胸元に。分かる人には分かる、マニアックな一枚



オフィシャルグッズ購入先

■ファジースクエア
岡山市北区清心町3-31
☎086-214-5875
🕒11:30~18:00
※ホームゲーム開催日以外の土・日曜、祝日は11:00~19:00。ホームゲーム開催日はキックオフ時間によって変動あり
📍水曜
📍1台
https://www.fagiano-okayama.com/supporters/fagi_square.html
※営業日時が変更になる可能性あり。来店前にHPにて確認を

■Jリーグオンラインストア
https://store.jleague.jp/club/okayama/



6 コインケース (縦7cm 横7.5cm マチ2cm) 1650円

ネイビーレザーのスタイリッシュなコインケース。函マチになっており、中身が取り出しやすい。キジの刻印がアクセント!



5 ポタントレイ (11cm×11cm) 1650円

クラブエンブレムが刻印された、ラグジュアリーなポタントレイ。玄関や部屋に置いて鍵や時計などを入れよう

