

朝7時になる少し前。まだぼんやりと薄暗い北向きの事務所に、コーヒーマシンの音が小さく響き始める。豆が挽かれ、お湯が沸き、やがてエスプレッソが落ちて、部屋中に香ばしい匂いが漂う。その間にスチーマーを使ってミルクをよく泡立て、出来たてのエスプレッソにたっぷり注ぐ。松浦弥太郎の朝は、毎日こうやって始まる。

「朝型なんです。起きるのは5時くらい。それから7時には事務所に来て、自分で作ったヤタロウズ・ゲラノーラにコーヒーを添えて、軽めの朝食を食べます。コーヒーは、エスプレッソを長時間抽出したロングコーヒーに、ふわふわのスチームミルクをのせたカプチーノ風。毎朝決まって1杯、それから午前中にもう1杯、同じカプチーノを飲む。この2杯が僕の一日には欠かせません」

午前中はアウトプットの時間と決めている松浦さん。ものを書いたり、考え事をしたり、思考をできるだけ伸びやかに広げて過ごす。そのためには、新聞も読まないし、メールボックスも確認しない。外からの情報や刺激をできるだけシャットアウトして、いかに純度の高い、一人の時間を作れるか。そのことに心を砕いている。

「寝て起きると、いろいろなことがリセットされて、すっきりとする。混じり気のない自分に戻ったような感覚になるんです。そのブレインな状態のまま、本を読んだり、ギターを弾いたり、ぼんやりと考え事をしたりして過ごします。すると、頭の

みの味が見つけられるし、一度、理想のコーヒーに辿り着いたら、あとはそのバランスを登録して、毎朝、ボタンを押すだけ。自分が納得した味が毎朝、ちゃんと出てくることも安心です。注意を払うことが一つなくなれば、その分だけ、自分の内側に集中できますから。それに、家や事務所でカプチーノが飲めるなんて、よく考えるととても贅沢なことですよ。ね。牛乳で割るだけのカフェラテならともかく。僕の若い頃は想像もできなかった」

松浦さんが初めてカプチーノのおいしさを知ったのは20歳の頃。まだ



右/ミルクは、オート機能をあえて使わず、一杯ずつ泡立てるのが松浦さん流。中/愛用のスティープ・ハリソンのマグカップは、いつもテーブルの脇にある。左/カップ選びは朝のささやかな楽しみ。毎日のルーティンに細やかな変化が。



《エレッタ》はキッチンが一番奥に。無駄のないデザインと、場所を取らないサイズも気に入っている。

毎朝、ダイニングテーブルのこの場所で朝食をとる。照明はつけず、刻々と変わる日の光をゆっくり感じる。



## 松浦弥太郎とモーニングコーヒー。

### 松浦弥太郎

#### ●エッセイスト

まつうら・やたらう/ウェブメディア「くらしのきほん」編集長。おいしい健康共同CEO。暮らしや仕事にまつわる著書多数。中目黒の書店〈COW BOOKS〉代表でもある。

中のどこかの引き出しがすーっと開く瞬間がやってくる。そうやって、クリエイティブな方向に自分を整えていくのが、僕の午前中の使い方。その時に、いつも傍にあるのがコーヒーです」

コーヒーは《デロンギ》の全自動コーヒーマシン《エレッタ》で淹れている。小ぶりだが機能は本格派で、松浦さんは手動でスチームミルクを作るが、このマシンは抽出からミルクの泡立てまで、すべて全自動で淹れることができる。松浦さんがこのマシンを使い始めたのは数カ月前。それから、外にコーヒーを飲みに行くことがなくなったという。

「もちろん、午後は人と一緒にカフェに入ることもあります。それも楽しい。でも、朝はできるだけ一人でいたいので、出かける必要がないのは嬉しいことなんです。ふいに何かを聞いたり、知ったりして、心が波立つこともなくなる。このマシンを使うようになって、密度の濃い午前中を過ごせるようになりました」

松浦さんが事務所に常備しているのは、深煎りでエスプレッソ向きの《丸山珈琲》の「西麻布ブレンド」と、上品なコクがあるオーガニックの豆乳「ボンソイ」。この2つがあれば、いつでも自分好みのカプチーノが淹れられる。

「コーヒーの味にはやっぱり敏感で、マシンを使い始めた頃は、淹れ方をいろいろと試してみました。《エレッタ》のいいところは、豆の挽き具合や抽出温度を細かく設定できること。だから、これだ！ という好

今のよう流行りのエリアではなかったニューヨークのブルックリンで、友人の家に泊まらせてもらった翌朝、近くのカフェで初めてカプチーノを注文した。ふわふわのミルクと、その下に隠れたほろ苦いエスプレッソ。ハチミツを落としたり、シナモンを振ったりする飲み方も、外国を旅する中で教えてもらった。

「こんな素敵な飲み物があるのかと、若い僕は感動しました。日本にまだ、海外のコーヒーチェーン店が一つもなかったような時代です。あの体験が、カプチーノ好きになったきっかけかもしれません」

松浦さんが《エレッタ》で淹れるカプチーノは、ふわりと軽やかな味わいだ。プロ仕様のミルクフロッサーで作る豆乳の泡は、驚くほどきめ細かで、口に含むとあつという間に消えてしまう。その後を追いかけてくるエスプレッソも、深みはあるが後味はさっぱり。飲み終わった後に余韻が残りにくいことも、一人の時間に戻っていくためには有効なのかもしれない。

「コーヒーは時間を作ってくれる飲み物だと思います。特に、僕が午前中に飲む2杯目のカプチーノは、思考の奥深いところまで潜っていくために欠かせないものです。家なり、事務所なり、プライベートな空間で、誰にも邪魔されずにとびきりおいしいコーヒーが飲める。それも、驚くほど簡単に。そうやって、コーヒーを片手に一人の時間が過ごせるというの、僕にとってこの上なく幸せなことなんです」