



先生も仲間。皆でわいわい作る料理は 食べるだけの生活では気づかなかった

以下 **小**…小野さん **杉**…杉本さんが話された内容です

料理教室に端を発して

小 数年前、市公民館が主催した「男の料理教室-妻が病気で倒れた。いつも作ってくれていた食事を作れなくなったら、どうしますか?」に参加したメンバーの数名とで「男の台所」という料理サークルを立ち上げました。講師には杉本さんをお願いしました。

メンバーの中には年配の方が結構いて、何十年間会社で働いてきて、開放されて新たな仲間づくりを求めているのです。上手下手あって当たり前、とにかく料理がしたい、男だってできるのだと。

妻や子どもに食べさせて、「おいしいよ。」と言われたい、そういうところを目指しているんですね。おじいちゃんがつくったんだよ、お父さんがつくったんだよと。

杉 うちのサークルでやるのは家庭で普通に食する類の料理です。スーパーで買えるものや冷蔵庫にある食材で、レンジなども使って省ける作業は省いて、簡単においしくできる料理をやっています。作る楽しさに加え、その料理を家族に喜んでもらえる、そうしたことが家庭での和やかな人間関係をつくるんですね。

料理、はじめの一步

杉 ぼくは、講師ではなく仲間だと思っています。色々なことをお教えしますが、僕自身も勉強だと思っているんです。初心者の方は実際つくってみると、たとえば乱切りといっても、みじん切りにしてしまったり、よくわからない人もいます。料理は経験して覚えていかないとわからないところがあります。塩を振るにしても、少々という言葉の意味がわからない。

まずはご飯炊きが第一歩です。米のとぎ方、どのくらい水を入れるか?白飯の炊き方ができたら今度は炊き込みご飯。毎日のことだから、そんなにお金をかけず、普通の食材でいかにおいしく作るかを重視しています。

日本食の良さの見直し

杉 普段の食事ですが、食の西欧化、外食で済ませる時代になりつつある今、日本人が慣れ親しんできた低カロリーの家庭料理の良さを見直したいですね。しかし、味噌汁、漬物を常食にするため、塩分の取りすぎは否めません。

小 血圧にも悪い。それでうちのサークルでは塩分を薄めにする工夫をしています。結果、塩味を抑えれば抑えるほど、素材そのものの味がわかってきましたね。

料理教室から輪を広げて

小 「男の台所」という活動から仲間作りが発展し、先生と生徒という既存の料理教室とは一味違った、縦の関係から横の関係ができています。このサークルで出会って、別の趣味の場、例えば、書やカラオケなどで集ったりしています。こうやって裾野が広がって行くのも、良いのではないかな。

視点の変化

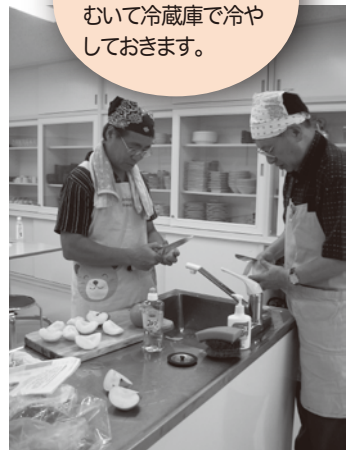
小 料理作りを覚え、台所に立ったことで、食器を洗う、乾かす、しまうなど食後の片づけをするだけでも妻を助けているのだと気付いたよ。油だらけのグリルの掃除って、いかに大変か身をもって知りました。



買い出しからスタート
食材を選ぶ目も
肥えてきました!



ご飯の水加減も
慣れた手つき
になってきました。



料理は愛情!
デザートは最初に
むいて冷蔵庫で冷や
しておきます。

