

日曜随想

# 朝の文箱

仕事を持つ女性が増えても、世界のほとんどの国で家庭料理を作るのは女性です。でも、女性だから料理が得意とは限らない。料理が苦手な女性にとっては苦痛ではないでしょうか。

大学を出たころ、父と二人暮らしをしていて、週一回夕食を作っていました。当時日本人の父は和食を喜ぶと思込んでいて、和食のレパートリーがなくてつらかったです。毎週魚の煮付けと野菜のおひたしを作っていました。今、思えば足りなかったのは応用力と経験です。

「料理が苦手」と思う人がいたら、「まず得意料理を見つけて」とアドバイスします。新しい料理をいろいろ作るより、2〜3品、

何度も同じ献立を作って慣れることが大事だと思うからです。

家庭料理は何でも作れる必要はなく、こうあらねばならない、ということもありません。「味付けに自信がない」という人がいますが、味は個人差があるので気にする必要はありません。絶対の味なんてないので、繰り返し作って、自分や食べる人の味に慣れていけばいいのです。

料理教室の生徒さんに「何が正

解かわからない」と言われることもありません。私は「料理に正解はない」と考えます。レシピはあっても絶対ではなく、最後の仕上げは、料理を作った人が味を見て決めるしかありません。

「何から作ればいいのか」と迷っている人はみそ汁から練習しては

思います。果たして家庭料理はおいしく作る必要がありますか？

いには家族一人一人のチームワークが大切になります。性別に関係なく、得意な人がキッチンで主導権を握り、レパートリーを増やしたり、盛り付けや味付けに工夫をしたりして楽しんでもらいたいです。何より息抜きになるかもしれません。

## 家庭料理は何を目指すか

門倉多仁亜



いかが。応用範囲が広く、味付けも簡単です。豚肉と根菜を煮込めば豚汁になるし、みそ汁に卵を落とせばタンパク質もとれます。

料理への苦手意識の中には「おいしく作れないといけない」という強迫観念があるのではないかと

今年のは桜の開花が早いそう。甘辛いつくねは花見弁当にぴったり。一品、鶏ひき肉200gに酒小さじ1、塩ひとつまみと長ネギ、ショウガみじん切りを混ぜ合わせ、6等分して小さなハンバーグの形に丸めます。フライパンで熱し、8割火を通したら合わせ調味料(日本酒、しょうゆ、みりん、ザラメ各大きじ)で煮付けます。酒の代わりに焼酎でもいいです。

かどくら・たにあ氏 料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校ル・コルドン・ブルーで学ぶ。食だけでなくドイツ生活の経験を踏まえたシンプルライフをメディアで発信している。鹿屋市在住。