



共稼ぎ家庭の省力料理記

日本総合研究所
理事長

翁 百合

「料理を日常的にするんですか？」とよく驚かれる。確かに結構忙しく仕事をしてきたから、そう見えるのかな、家事は得意とはいえないな、と複雑な気持ちである。ただ実は食べるのが好きなので、料理も好きなのである。

結婚してすぐ2～3年、月1回土曜日午後に出張先で住んでいた町田駅近くの料理教室に行っていた。何より面白かった講座は、中華料理。ホテルオークラ桃花林グループのcockさんがプロの技を教えてくれたコースである。重曹でお肉を柔らかくする、お肉に下味をつけて油通しをする、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、一番最後にごま油で香りづけする等々ちょっとしたコツをたくさん教わった。20数年経った今もそのコツを活用し、油の飛沫がとんだレシピ集を取り出して中華料理を作っている。

仕事はフルタイムで続けてきたので、日常の料理のレパートリーは限られる。たとえば、長い時間かけて作るシチューなどはワーキングウーマンには向かない。もちろんおでんや餃子などは家族も私も好きなので、そうした時間や手間のかかる料理は土日少し多めに作り、余ればウィークデイに回す。ウィークデイはしたがって、さっと炒める青椒肉絲、麻婆豆腐、肉や魚を焼くといった、短時間で炒めたり、焼いたりする料理が中心となる。冷ややつこや湯豆腐、冷凍の塩ゆでの枝豆などは、忙しい仕事帰りの食卓にはありがたい一品

だ。ちなみに息子の弁当を作っていた時期は、夜のおかずは翌日の昼の弁当に1品入れ、冷凍の枝豆、シウマイなども一品夏のお弁当に入れておくと、暑さ対策にもなるので一石二鳥、早朝作るおかずも少なくて済む。家での食事用に、ワインや日本酒は少しずつ集めており、現在は夫に1日あったことや（愚痴も）話しながら飲むことを楽しみにしている。実は、夫も料理のレパートリーはとても広い。



お料理はずっと作っているとマンネリになる。そこで、テレビの料理番組の料理もトライしている。以前、テレビで梅沢富美男さんが薦めていた、超簡単にできるカジキマグロのレタス巻はいつの間にかわが家の定番になった。最近お誘いいただいて、2月に一度くらいお料理の教室にうかがい始め、新しいお料理を習い、家で試してみるのが楽しい。何よりお料理の腕を上げる早道は、おいしいレストランに行くこと。ただ、何度トライしても中華料理店の鶏のネギ油の味に近づくことはできない。