

男のクッキング指南



「特別な料理は作れませんが、お惣菜や酒のつまみならひととおり作れます」
 少々照れながらもこう語る渡辺淳二さんが、自ら料理をするようになったのはいまから十数年前のこと。台湾に単身赴任をしたのがきっかけでした。それまでは仕事の忙しさから、食事の支度はほとんど妻まかせ。赴任直前に、栄養士である妻郁江さんから、ご飯の炊き方や味噌汁のつくり方など料理の手ほどきを受け、帰国するまでの8年間、自炊をして腕をあげたそうです。

「私のように高度経済成長期に働き盛りだった男性は、台所に立つ機

渡辺淳二さん



「お惣菜ならおまかせあれ！」

「おいしいものが食べたい」という気持ちに女も男もないように、おいしいものを作ることに男女の差はありません。というわけで、このコーナーでは、料理の腕を振るう男性市民の方々をご紹介します。



「料理の買い出しや会員の方の送り迎えなど、主に力仕事を引き受けています。これからは地域とのかかわりも大切にしていきたいですね」
 料理を通して妻との共通の楽しみが増えたという淳二さん。この日の晩ご飯のメニューから、桜えびの入った栄養バランス満点の「ひじきの煮物」をご紹介します。

「会のないまま定年を迎えている方も多いのではないのでしょうか。でも家庭生活はお互い協力しあってこそ、楽しめるというもの。定年後のいまはこれまでの恩返しも含めて、ふだんの食事は私が担当しています」
 妻の郁江さんは、現在も管理栄養士として活躍中のかたわら、長年、ボランティアとして障害者の自立を支援する「りんどうの会」で料理を教えています。淳二さんもお手伝い役として参加しているとか。

「材料の買い出しや会員の方の送り迎えなど、主に力仕事を引き受けています。これからは地域とのかかわりも大切にしていきたいですね」

妻・郁江さんからのメッセージ



毎日の食事の支度、本当に助かっています。男性のほうが案外、凝り性なのかもしれませんね。「キャベツ炒めは、手でちぎって炒めたほうがキャベツのうま味が出る」などと、夫なりに工夫して楽しみながらやっているようです。ご飯も私より夫が炊いたほうがおいしいんですよ。夫いわく、「秘訣はお米をていねいかつ素早く研ぐこと、水の量を正確に計ること」だそうです。

ひじきの煮物



【材料】ひじきの煮物／もどしたひじき(80g) 人参(20g) 油揚げ(2分の1枚) だし汁(100cc) 醤油(大1) 砂糖・酒(各小2) 桜えび(4g)

ひじきの煮物／①ひじきはたっぷりの水に20分つけ、もどしてから、洗ってごみを取り除き、水気をきる。②人参は短冊切りに。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから人参と同じ大きさに切る。③鍋にだし汁・醤油・砂糖・酒を入れて煮立て、ひじき、油揚げ、人参を加えて煮汁がごく少量になるまで煮る。④桜えびを加えてひと煮する。