

食の基本は楽しい調理から



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・栄養専攻
講師 渡辺喜弘

調理をする、それは人を喜ばせたいから

私の場合、職業として給食を作ってきたのですが、やはり調理が好きなんです。料理を食べる人の喜ぶ顔が見たい。調理は相手に対して思いやりを表す手段だと私は思います。学生時代にトンカツ屋さんでアルバイトをしていた時のことですが、「商売として考えれば、それなりのテクニックを使ってお客さんに満足してもらわなければならない。でも、調理をして料理にする心は商売でも家庭でも同じで、自分の家族が来たと思って料理を作れ」と店の人たちに言われた事がありました。人に喜んでもらえることによって充実感が得られるのです。

料理上手になる秘訣

「料理はどうしたら、上手になれるのでしょうか？」と学生にときどき質問されることがありますが、そんな時は料理の本を見て、作りたいものが決ったらとりあえず本に書いてある通りに作ってみるということです。一度キッチンで作ってみると、調理がどのような手順で料理になっているか、なんとなくわかるはず。このときは調味料も分量通り計ることです。最初からこんなものかと適当にしてみると、出来上がりの味も決まらずに、そのままになってしまいます。本に書いてある通りに作り、その味を覚えて次に作るときに、自分の好みに調整すればよいのです。塩味が強ければ塩やしょうゆを少し減らしてみる。それで自分の調理した料理を食べてくれた人から「おいしい」と言われたらだんだん楽しくなる。それが料理上手の第一歩です。

作り始める前に全体の段どりを

料理を作り始めるのには、いきなり作らずに、どういう手段になっているかをつかみ、とりあえず一品を作ってみましょう。食事は一品だけでは成り立ちませんが、一品を作ることにより、だんだん何品かを同時に作る段どりもつかめるはず。料理をはじめて作る人が、主菜、副菜、汁物などの献立全部をタイミングよく作るのは無理があります。はじめから料理はめんどろで大変、そう思うってしまう人も結構います。そうならないように、料理を食べてくれる人の笑顔をイメージしたいものです。

食べるということ

私たちは、毎日食べるということを一生くり返さなければなりません。生きるということですから当然ですが、この食べるということは、生命維持のためとか飢えをしのごだけのための行為であるという日本人は、いないと思います。おいしいものを食べて空腹を満たすとか、気のあう友だちと集まって一杯やろうというときなど、楽しみとして食べるということを行います。これがまた幸せを感じたり、また一生懸命働こうかとなるわけです。

これだけ食べて、みんな元気

食生活が健康に大きく影響を与えることは言うまでもありませんが、何をどれだけ食べればよいか判断にも迷うほど私たちの周囲には、豊かな食物があります。厚生省から示された健康づくりのための食生活指針の中

に栄養バランスをとるために次のすすめがあります。

- ① 1日30食品を目標に
- ② 主食、主菜、副菜をそろえて

1日30食品の組み合わせは、種類の異なる六つの基礎食品をみれなく組み合わせることにより、栄養バランスがとれるということです。どのような食品であっても、一種類だけですべての栄養素を含んでいるものはありません。私が最近問題だと思うのは、食生活に関してあまりにも食べ方を知らないということです。つまり健康に悪い食べ方が多く、栄養の偏りが目立つのです。たとえば主菜にトンカツ、肉だんご、トリのから揚げを1回で食べてしまうなど極端な例かもしれませんが、実際にあるのです。これではタンパク質と脂質が多すぎて、野菜などのビタミン、食物繊維不足となりますし味つけが濃いものなので塩分過剰も心配になります。栄養素をバランスよくとるための工夫は、献立の立て方に通じます。主食は米、パン、麺類などの穀類で、主として糖質性エネルギー源、主菜は魚、肉、卵、大豆製品を使った主として良質タンパク質、脂質の供給源となるもの、また副菜は主菜につけ合わせる野菜などを使った料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源となるもの、そして味つけは薄めに、手法も揚げ物、いため物ばかりでなく、油を使わない煮物やおひたし、あえものなどを取り入れるなどしたいものです。

家庭料理は、予防医学

食べる時間というのは一緒にいる人と食事の楽しさを味わえ、そしてコミュニケーションがとれます。外食はその料理の味とか、飾りつけなどを後で自分の料理に取り入れ、生かすことができますが、やはり自分で調整できる家庭料理がいちばんです。料理上手の目標は、健康で元気に生きるための食事作りです。

さあ、調理を楽しんでみましょう。

参 考 文 献

- 川端晶子・調理学 学建書院（1994）
- 厚生省「日本人の栄養所要量」
- 最新食品標準成分表〈6つの基礎食品別適正点数表〉
- ハロー健康