



ベトナムの料理学校で学ぶ島本さん。食への探求心はつきない

島本美由紀さん

料理研究家・ラク家事アドバイザー

スペシャルインタビュー

Vol.22



食品ロスを減らし、作る人の負担を軽くするラク家事のすすめ

食品ロスを防ぐ節約レシピ、家事をラクにするアイデアで

幅広く活躍する料理研究家・島本美由紀さん。

世界50カ国を旅することで見えてきた日本、

シニアの食生活などについてお話を伺いました。

**自分にしかできないレシピは
何だろうと考える**

両親が共働きだったので、私は小学生の頃からキッチンに入っていました。と言つても最初は祖母の手伝いだったり、母が作ってくれたミートソースを温めたりする程度でしたけれど。

本格的に料理を始めたのは、高校卒業後に東京へ出てきてからです。専門学校に通いながらアルバイトをしていたのですが、月末はいつもお金が足りなくて。どうしようと思っていたときスーパーでふと目に止まったのが、「お米料理のコンテスト 優勝賞品は新米10キロ」というポスターだったのです。

応募するのはベテラン主婦の皆さんなので、勝負をするなら18歳の自分にしかない。できないレシピでなければと考えました。そこで、鶏肉をレモン風味のタレであえてご飯に乗せ、ネーミングもレモンの甘かった頃に母がいつも「時間がないなあ」とつぶやいていたことでした。母は私が東京に出た後に亡くなっているのですが、その背景には働き過ぎもあったのかなと私は感じていました。

旅行先のアジアなどでも共働きは多いのですが、市場で手頃なお野菜を買ったり、夜は屋台や食堂で食べるなど、主婦だけに負担がかからないようになっていきます。それに比べて日本の女性たちは、家事にかかる時間が長すぎるのかもしれない。そう感じた私は、例えば冷蔵庫の収納法や掃除の時間短縮など、家事全般を楽しくカンタンにする、「ラク家事」の提案を始めたのです。

すると子育て世代はもちろん、今まではがんばってきた分、家事の負担を減らしたいというリタイア世代の方々にも、「ラク家事」のアイデアは、とても喜ばれることが分かりました。

**シニアに電子レンジ料理を
おすすめする理由とは**

特にシニアの皆さんに好評なのが、電子レンジを活用した簡単でおいしい「レンジ料理」です。

電子レンジは食材の水分を利用して温める仕組みなので、茹でたり炒めたりする料理よりも時間がかかりません。ポウルや食器で下味をつけて料理ができるので、重たい鍋やフライパンを洗う手間を

酸っぱい雰囲気から「初恋どんぶり」と名付けて応募したら、結果は優勝。表彰式でもネーミングを褒められ、「料理は、自分ならではのアイデアが大事なのだ」と、そのとき気づいたのです。

その後もいろいろなコンテストに応募して、食材を始め加湿器や扇風機などの賞品ももらったことも良い思い出です。

**旅を通じて実感した
「もったいない」の心**

賞品では、旅行券も嬉しかったですね。というのも、私は中学校の2人の先生との出会いから、旅が大好きになってきたからです。ひとりは、担任の国語の先生です。新婚旅行で西表島へ行ったときの事を「マングローブの林はこんな景色だった」「イリオモテヤマネコを探しに行つたんだ」など、本当に楽しそうに話してくれたのです。もうひとりは社会の先生です。知

省くこともできます。つきっきりで火加減を見ることがないので、スイッチを押したら他の家事をするなり、テレビを楽しんでいてもいいのです。

火を使わないということは、うっかり火かめば、とてもおいしく、栄養たっぷりの料理が簡単にできてしまいます。

これから本誌で、旬のおすすめ食材を使った「レンジンおかず」を毎号ご紹介していきます(P.9参照)。これまで電子レンジを敬遠していた方も、料理初心者の方も、ぜひレパートリーに加えて、健康で楽しい毎日を過ごしていただきたいと願っています。

Miyuki Shimamoto

50カ国200回を超える海外旅行を経験し、旅先で得たさまざまな感覚を料理や家事のアイデアに活かして手軽に作れるおいしい料理を考案。料理にとどまらず家事全般をラク(楽しく簡単)にする「ラク家事アドバイザー」、エコの観点から食品保存や冷蔵庫収納を提案する「食品ロス削減アドバイザー」としても活動。令和3年、消費者庁主催の食品ロス削減推進大賞審査において審査委員長賞を受賞。