百スマイル選

「自分で料理すると、好き嫌いが少なくなっていくのが不思議！」

食材や料理の知識を得て、その大切さを学び、そして料理の面白さを知る。

子どもの年齢と興味に応じたコースとレシピで、食への興味を引き出し、家庭での食育のきっかけとなる「こどもクッキング」を主宰。料理の最初から最後まで経験する過程で、参加した子どもたちは五感を磨き、包丁や火という道具を使いこなしていく。

料理研究家／こどもクッキング主宰

sunameri（スナメリ）さん

● ガスワン 話題のお客さま

東日本一円の多くのお客さまがご利用されるLPガスブランド「ガスワン」。
そのお客さまの中から話題の人・時の人を訪れ、素顔の魅力をお届けする「スマイル百選」です。

「お子さんの食に悩んでいるお母さんって多いんです」

今、「食」の根幹で何かが失われようとしている。食情報の過多に反して、台所仕事としての料理離れ、料理の苦手な主婦や女性が増えているという。働く女性が増えたことや、核家族にともなうライフスタイルの変化から食文化が変わりつつある。「デパ地下」ブームや、スーパーの惣菜売り場の充実などから、「作るもの」から「買うもの」へ意識が変化していることも分かる。季節の移り変わりを繊細に受けとめた食材の旬を感じる心も、やがて失われていくのかもしれない。

東京・那須(栃木県)をベースに、「こどもクッキング」を企画運営し、自ら講師を務めるスナメリさん(本名・橋本由紀子さん、三十八歳、栃木県那須町)は、

「レッスンを通じて気づいたのは、たくさんのお母さんがお子さんの食事に悩んでいるということでした。好き嫌いが多く、食べることに興味をもってくれない、お菓子ばかりを食べたがると、お子さんの食についての苦労はつきないようです」と話す。

「今、子育てに奮闘中のお母さんたちは私と同世代。少しでも彼女たちの力になりたいと、こどもクッキングに取り組んでいます」

食育は大切としながらも「その役割を母親だけに期待することには疑問を感じる」とスナメリさん。小さな子どもを抱えて毎日の食事の準備、後片づけにも苦労している母親に食育も任せきりにするのは酷ではないかと指摘する。

「月に一度、数ヶ月に一度でも、お子さんたちが集中できる環境で、お友だちと一緒に、いろいろな食材に触れ、料理を楽しんでもらう機会を提供することで、多少なりとも彼女たちの力になれるのではと思い、こどもクッキングをはじめたんです」

「スナメリはくちばしの短いイルカやクジラの仲間。まんまる顔が私そっくりだと、趣味のダイビング仲間がつけたニックネームなんです」

「おから」づくりに挑戦する、むねひこ君とひでひこ君。「お料理をするときはしっかり手を洗ってね」(テレビ埼玉・Gas One こどもクッキング)

自分たちで作ったおからを試食。「おいしい!」(テレビ埼玉・Gas One こどもクッキング)

野菜を作ったりニワトリを飼ったり、東京ではできなかったことにも挑戦中。「私自身もまだまだ勉強中です」

野菜たっぷりしゅうまい・2色おにぎり・きのこと大根の中華風スープ・さつまいもとレーズンの蒸しパン(テレビ埼玉・Gas One こどもクッキング)

「こどもクッキング」は、三〜五歳の未就学児を対象に、旬の食材を使った家庭料理を三〜四品料理する。保護者同伴が原則で、レッスン見学後は、子どもたちが作った料理を一緒に試食するというものだが、はたして子どもたちは料理に興味を持ってくれるものだろうか。

「まだどこか赤ちゃんのにおいが残るような小さなお子さんも、きちんと説明すると包丁も上手に使えるし、ニコニコと楽しそうにお料理をして、自分で作ったものをなんとも誇らしげにパクパク食べてくれるんです」

「食を通じた親子のふれあい」をテーマにした「ガスワン こどもクッキング」は、二〇〇七年秋からテレビ埼玉ほか関東近県にて毎週放送され、スナメリさんと子どもたちによるほのぼのとしたクッキングの様子は放送開始から評判を呼んだ。

番組では子どもたちに、「自分たちの食べるものに関心を持ってもらおう」と、比較的手軽にはじめられるメニューを基本にレッスン。二〇〇八年三月で番組終了となったが、毎週録画する家庭が多かった。

「毎回いろんなお子さんに会えるので収録を楽しみにしていたのですが、思うようにいかないことも多く、ハラハラドキドキの連続でした。参加されたお子さんだけでなく親御さんにとってもいい思い出になったようです」と番組を振り返っている。

「落ち着いて真剣に教えてあげると、本当に小さなお子さんでもちゃんと理解して、一所懸命やってくれます」

伝えられるべき家庭料理が失われていくことに危機感

手の洗いかたから食材のマメ知識まで、分かりやすくレッスン

スナメリさんは青山学院女子短期大学を卒業後、ソニー株式会社に入社。人事や経営企画・財務部門に就いた後、技術開発部門の企画スタッフとして全社プロジェクトの推進や国内外のエレクトロニクスショーのコーディネイトに携わる。

「終電で家に戻り、カップラーメンを食べて寝るという毎日」で体調を崩し、手軽で素朴な家庭料理の大切さを再認識、自分のホームページで手料理を紹介するようになった。

昨今、テイクアウトや冷凍食品など、その気になれば、料理はどこまでも簡便にできてしまう。しかし家庭料理のメリットは、「素材がわかって安心できる」「わが家の味が心のよりどころになる」「体調にあわせて調整できる」など、あげればきりがない。

「こんにゃくが痛がらないように、やさしくすーっと切ってあげてね」（テレビ埼玉・Gas One こどもクッキング）

「家庭料理って、時代を経ても手放さなかった、貴重で誇らしい財産なんです。日本の気候風土に育つ素材をシンプルに使うなんて、素敵ですよね」

そんな料理写真を掲載していたホームページがある編集者の目にとまり、初心者向け家庭料理本「フライパンひとつでスピードごはん」（成美堂出版）を出版することになった。この出版をきっかけに、本格的に料理の仕事を始めることになっていった。

料理は好きじゃない、楽しいと思えないという女性が珍しくない。そんな彼女たちの気持ちも理解できるとスナメリさんは言う。

「勉強第一で育ち、家庭で料理の練習をしないまま巣立ってしまった人もいれば、子どもの好き嫌いやアレルギー対応に疲れてしまったり、毎日料理を作ってきたものの、どこか報われない徒労感に嫌気がさしたりなど、その理由はさまざまなんです」

「ちょっと肩の力を抜いて、気楽に料理を楽しんでもらうために、家庭料理の基礎を紹介しようと思ったわけなんです」

こうしてスナメリさんは二〇〇五年十月に十四年勤めた会社を退職し、フリーランスに転向。ハーフビルドで自ら家を建て東京から那須に移住し、フリーライター、ウェブデザイナーとして活動しながら、フードコーディネイター・食育指導士・食生活アドバイザーの資格を取得。東京・那須を中心とした活動の中で、「もっと気軽に家庭料理を楽しんでもらいたい」と奮闘中の毎日だ。

「いつも愛情たっぷりの料理をつくってくれた母に感謝しています」

「子どもの頃からとにかく食いしん坊だったんです（笑い）。小学校の給食に出たポークビーンズがおいしくて、同じものを作ってと母にせがんだのですが、ポークビーンズなんて食べたこともない母は、わざわざ学校の栄養士さんにレシピを聞いて作ってくれました」

「そうやって、おいしいものを作ること、食べることの喜びを私の中に育ててくれた母に、心から感謝しています」

親子が一緒に料理して食べるという共有体験から、食生活での相互理解が進み、わが家の味が伝承できる。食材選び、技術、味つけ、家族の健康への気づかいなど、家庭料理のすばらしさを子どもが学ぶことによって、食を見極める基準作りができていくのだ。

「親子で料理するのはとても幸せなことだけど、子どもが小さいうちは、ついイライラしてしまうこともあるはず」

「でもせっかく芽生えたお子さんの好奇心をできるだけ伸ばしてあげたくて」

スナメリさんの料理教室が子どもを対象としているのは、本人の好奇心や向上心を大きく支えることにつながると思っているからなのだ。

「お子さんの好き嫌いも無理強いせずにやっていますが、苦手だったものがなぜか食べられるようになってしまうお子さんがたくさんいらっしゃいます。お母さんたちもびっくりしていますが、私自身、こどもクッキングの不思議な力を実感しています」

親子ちらし・はんぺんのお吸いもの・こまつなとじゃこの炒めもの・豆乳しらたま
（テレビ埼玉・Gas One こどもクッキング）

企業や行政主催のイベントで講師を務める。より活動を広げようと活躍中

「フライパンひとつでスピードごはん」
（成美堂出版）

つくる楽しさ、味わう楽しさ。健やかで豊かな暮らしを

今後の活動についてスナメリさんは、

「在宅介護食品のレシピや、安全なレトルト食品開発で、お年寄りの食べる喜びと健康を応援したいと思っています」

と話す。おいしく食べる環境を維持することで、いつまでも健やかな生活を送って欲しいと願っているのだ。

「小さなお子さんからお年寄りまで、誰もが気軽に楽しく食卓を囲めるようになることを目標に、日常生活に取り入れやすいアイデアの提案をしていきたいですね」

食べることは、誰でもが大切にしたいと思うもの。でも毎日の忙しさと便利さの中で、「いったい何を大切にすればいいの？」と迷うこともしばしばだ。そのために、もっと気軽に家庭料理を楽しんでもらえるような情報発信をしていきたいと、スナメリさんはその瞳を輝かせていた。

「お料理にとって火はとても大切なもの。火がどんなものであるかもきちんと伝えていきたいですね」

sunameri（スナメリ）
本名：橋本由紀子（はしもとゆきこ）**プロフィール**

1970年11月2日生まれ。埼玉県さいたま市出身。1991年ソニー株式会社入社。技術開発部門の企画スタッフなどを経て、2005年那須移住に伴い退職。フリーランス転向後はフリーライター、ウェブデザイナー、フードコーディネーターとして東京・那須を中心に活動。こどもクッキング主宰。 http://www.sunameri.com