

## はじめに

「～人と人とを食でつなげる～皆が笑顔でいられる素敵なお料理を日常の食卓へ」というコンセプトで主宰する料理教室は今年で丸8年を迎えました。季節行事や健康面を考慮した料理、また流行の食材や調味料なども盛り込み、その時々合ったテーマをもとに多くの生徒様と一緒に楽しく活動してきました。

テーマを決めるうえでベースとなっているのはいつでも家庭料理です。親世代から受け継がれたその土地の料理、自国である日本の味＝和食を表現しています。たまにはアレンジしたり異国の味を取り入れたりすることもあります。それもまた料理の面白さにつながります。

自分のためだけではなく、家族のために、またお客様にふるまうことで食を通じて人と人がつながり、一緒に食べて幸せを共有する喜びはメンタルを安定させ心を豊かにしていくと考えます。

食に関心がない、料理が苦手、と自負する方もいらっしゃいますが、ちょっとしたきっかけで変わります。

例えば外食先で今まで食べたこともないどっきりおいしい料理と出会ったり、また自分の感覚を信じて料理をしたら意外にセンスのいい一品ができたり！ することで、食へのネガティブ意識も簡単に克服できちゃうかもしれません。

毎日のご飯は栄養摂取の目的だけでなく、日常生活を豊かにし、楽しく充実した毎日を過ごすきっかけ作りになると思っています。私にはまだ学生の娘がおります。今は遊びに部活、趣味などいろいろなことに興味を持ち勉強も忙しい毎日です。

料理や家事にはまだそんなに興味がなさそうですが、温かい家庭の団欒をゆくゆくは築いていくであろうという期待を込めてこの本を書きました。

私なりに考案した暮らしレシピを引き継いでいっていただければと思います。

現代はモノが溢れています。お腹が空いたら、お金さえ払えばコンビニやスーパー、ファストフード店などで、出来合いのものがすぐ手に入る時代です。けれども娘世代をはじめとする若者たちに、料理をする楽しさ、食べることの多幸感を忘れてほしくないと心底願っています。

この本は、季節や行事などのテーマに基づいたワンプレートスタイルの献立が多数掲載されています。旬の素材を生かして簡単に作れるレシピ、食材・調味料の選び方、無駄のない野菜の活用法、食器やカトラリー、コーディネート演出も交えながら料理の基本を紹介しています。

作るのに時間がかかったり、難しい工程を踏んだりするものは一切ありません。身近ですぐ手に入る食材で、いつもの食卓をワンランクアップさせるテクニックも少しずつ娘に教えていきたいです。

いつもの食卓に飽きがきたな……と感じるベテラン主婦、主夫の方にもおすすめの内容です。これからより豊かな暮らしを送るためのメッセージが込められています。丁寧に見える、そしてお洒落な暮らしに見えるレシピの数々、皆さんの食卓に取り入れていただければ嬉しいです。