

年収150万円

で暮らす法

⑦

吉田 清彦

まず、食料品はすべて近くの小さなスーパーで買い調える。肉、魚、野菜、果物、乾物など一通り揃(そ)ろって、値段もさほど高くない。市場まで出掛ければ、値段も安く、より鮮度の高いものを手に入れられるが、往復二十分近くかかるし、うろついていると、つい、余分なものまで買ってしま

家事としての男の料理

まとめて買い作る

う。それに、何よりも、夜遅くまでは開いていない。買い物は、四―五日置きにまとめてするが、だいたいの同じ物を買うことにな。なぜかという、肉でも野菜でも、値段の高いものは、まず買わないからである。したがって、肉は鶏肉か豚肉。牛肉は、輸入肉の特売をたまに買うくらいである。魚は元来好物なのだが、今は肉よりも高くて、マトやキュウリを食べる人の気が知れない。さて、肝心の料理であるが、ご飯は毎日二合ほど炊くが、おかずは、二日から三日に一度、まとめて作る。理由はいろいろある。まず、毎日、朝・昼・晩、三度おかずを作るなんて時間は、私には到底ない。ほかにしたいことが、山のようにある。次に、料理というものは、少しずつチマチマとやるよりも、まとめてドーンと作る方が、味付けに失敗がない。それに、一度に何種類も作れば、それだけ時間も節約できる。それと、もう一つ理由がある。私は、長い間、飲食店で仕事をしていたので、一度に何人分も作るという癖(くせ)がついてしまっている。仕込みなんかは、通常、何十分とまとめて仕込む。だから、手が勝手に動いてしまっ、いつい、たくさん作ってしまう。タマネギ二分の一個、ニンジン三分の一本などという考え方が、私の頭の中にはないのである。煮物でも、妙(いた)め物でも、みそ汁でも、気がつけば、なべいっぱい出来上がってしまっている。



歩いて3、4分のスーパーで、まずよさそうな野菜を見つけることから献立づくりが始まる(神戸市灘区)

鯛(たい)のあら以外は、なかなか手が出せないのは、とても残念である。野菜は、タマネギとジャガイモの他は、いきおい季節物が中心となる。もちろん、その方が安いからである。栽培方法や貯蔵方法が「進歩」して、ほとんどの野菜や果物が年中出回るようになったが、こういうものは、本来、自然の陽(ひ)の光を浴びて育ってこそ、おいしくもあり、また、栄養価も高いというものである。子供時代、田舎で、わすかばかりの畑を耕したこととも関係あろうが、冬にト

(フリーライター)

料理というのは、他のものもろの家事と同じように、人間が生きていく上で不可欠な生活身辺処理能力の一つで、本来、男にも、女にも、そして子供にも必要な技術である。そういう意味では、女が料理などの家事にガンバリすぎると、男や子供の生活能力を奪ってしまふということにもなる。生活的な自立ができてなくて妻に先だたれた男は早死にする、というデータがあるのを、ご存じだろうか。ともあれ、料理は生活全体の中で位置づける必要がある。そこで、私の「家事としての男の料理」法的一端を、具体的に紹介してみよう。