



CHINAMI HAMAUCHI

## 浜内千波

オフィシャルサイト「浜内千波の楽しいキッチン」

<http://www.chinamisan.com>

オフィシャルブログ「浜内千波の楽しいキッチンブログ」

<http://www.chinamisan-blog.com>

家庭料理をちゃんと伝えたい……という思いで、料理教室を主宰。「家庭料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、テレビ番組や講演会、雑誌や書籍の執筆活動など精力的に活動。主な著書は「トマト缶ってすごい! 赤の魔法レシピ 57」(辰巳出版)、「浜内千波のきれいにやせる! まかないレシピ」(扶桑社)、「うち野菜でつくるおいしいごはん浜内千波の幸せのタネ」(芸文社) など多数。

日常生活で心がけている事やヒントを聞く、  
エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、料理研究家の

浜内千波さんにお話をお伺いしました。

### ワンポイントアドバイス



#### メニュー名が一番最後に決める

家庭料理というのは何万通りもメニューがありますが、レシピを見ないで作れるものって案外少ない。家庭料理こそ、メニュー名が一番最後に決めて欲しいんです。調理法は、生、炒める、蒸す、焼く、揚げる、煮るの6つくらいしかありません。調理法の組み合わせで、素材を選びながら、家族の健康を考えてメニューを考えることで、自然とバランスの良い食事にもなると思います。例えば大根が安く売っていたら、半分は生で刻んでサラダに、3分の1はちょっと薄めに切って炒める、残りはおろして納豆と混ぜてみようとか。大根一本で、調理法を変えれば何品もできます。そうすると、楽ですし料理も楽しくなると思います。

健康、そして家族を大切にすること、この二つを兼ね備えているのが、家庭料理だと思えます。食卓で、おいしいものを食べながら、みんなが和気あいあいと会話ができることが大切です。料理が下手でも良いんです。家族にとっておいしいものであれば、料理が上手にできなくて、家族全員がおいしくないと思ったり、「おいしくなかったね」とか言って盛り上がり、「よし、今回は頑張ろう!」ってなれば良いじゃないですか。笑。どんなお料理でも、作る側も出される側も、絆を深めることに繋がると思います。たとえ言葉がなくても、そこに愛情が感じられるのは、すごく幸せな事だと思うんです。

また、日々の暮らしの中で自ら病気を予防するという意識が大切だとも思うんです。レシピがないと料理ができなくなっちゃう、その通りにしないとイケないと思ってしまう。でも、レシピ通りにしなくて良いのが、家庭料理なんです。麻婆豆腐にしようと思ったら、豆腐とひき肉しか買わないですよ。そこに家族の健康を考えてブロッコリーや、人参、旬の野菜をふんだんに入れたりして我が家の味にしても良いんです。本格的な麻婆豆腐を食べたければ、お店に行けば良いんです。健康維持、病気の予防、そういったことの原点が小さな家庭の中にあると思うんです。そしてそれは台所にあるのではないかなというのが私の信念です。

スポーツとしての運動はしていませんが、家事を徹底してやりますので、からだは動かしています。お掃除する時は、拭き掃除までしています。見て見ぬふりをすれば全然OKなんですけど、細かく見ると、家の事でやらかなやいけないことって沢山あるんです。それを計画立てながら、実行すると結果的に運動になっていると思います。運動、美容、健康などを家事とコラボレーションさせて、一石三鳥、四鳥を狙うタイプなんです。笑。常に、あれしようこれしようと考えているので頭の訓練にもなっています。

お料理はもちろん、お掃除、洗濯などの家事、家族とのコミュニケーション、適度な運動、病気の予防を楽しむながら行っていくことが私のヘルシーライフです。