

人生100年時代の楽しみ方

第2回

いざという時のための男の料理 - 超初心者編 -

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が世界中で注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが広く知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探っていきます。第2回のテーマは「男の手料理」です——

●インスタントラーメンもつukれない男性？

男子厨房に入らず——。世代や地域により親からそう言い聞かされてきた人もいるかもしれません。ただ、結婚後も教え通り、家のことを妻に任せきりだった結果、「定年後にインスタントラーメンさえともに作れない人になっていた」という笑えない話もあったりします。

そこまで極端ではなくても「料理はしない」という男性は少なくありません。「料理は女がするもの」という傲岸な人もいれば、台所は“女の城”という遠慮があったり、「妻が嫌がるので近づかない」という男性もいます。男女の役割分担はともかく、そもそも多くの男性が料理を作らないのは「面倒くさい」や「自分で作っても美味しくくない」というのが大きな理由です。さらに「自分でやるとなると、何をやっていいのかわからない」という人も意外と多いようです。



一方で、料理をすることに抵抗感がなく、さらりとやり始める人もいます。釣りや登山、キャンプなどアウトドアが趣味の人は、現地で料理をすることが多いので「いざ家庭でも」という時の親和性が高い。また「切る、煮る、茹でる、焼く、蒸す、揚げる」や「味付け」という料理の基本を、科学の実験のようにとらえて「はまってしまう人」もいます。絵画や陶芸、工作などモノづくりが趣味の人も、調理や盛り付けをクリエイティブな作業の一つとして受け入れるようです。学生時代に一人暮らしをしていたり、社会人になってからの単身赴任の時代に料理を覚えたという人もきっと多いはず。食べ歩きや飲み屋巡りが好きな人だと「あそこの店で食べた料理を自分で再現してみたい」という研究熱心な人もいます。もしかしたら、みなさんにもそういう素地があるかもしれません。

●"切る、煮る"のできる「鍋」がおすすめ

今回のテーマは「男の料理」ですが、これまで料理を作ったことがない男性なら、初めからあまり気合を入れないことです。いきなり料理本を買って揃えても、意外と難しくて気持ちが萎えてしまいますから。また「自分には料理は向いていない」と思わず、簡単な料理から始めるのがコツです。「台所にある調理器具の場所がわからない人」も多いので、まずはそこからはじめましょう。

男性が料理をする際、面倒だと思うのは「下ごしらえなどの手間」「味付け」「洗い物」です。初心者はできればこの3点が楽になる料理を選んでください。「カレーやシチューは簡単」という人もいますが、下ごしらえでジャガイモの皮をむいたり、ニンジン、タマネギを切ったりが意外と面倒。味付けは市販のカレールーを使えば難しくありませんが、火加減を失敗して焦げ付かすことがあります。

す。チャーハンも簡単そうに見えますが、いつくかの具材をみじん切りにするのは慣れが必要です。また「チャーハンと言えばパラパラにしなければ」と思うかもしれませんが、家庭のコンロの火力は弱いので、理想のチャーハンを作るのはまず無理です。大抵ベタベタになりがちです。

超初心者なら、やはり「切る、煮る」を基本とした「鍋料理」が簡単です。「下ごしらえ」「味付け」「洗い物」の手間も楽です。味付けは市販の鍋つゆやタレを使ってもいいし、粉末の出汁や鳥がらスープを使っても構いません。鍋料理で人気があるのは、すき焼き、寄せ鍋、水炊き、しゃぶしゃぶ、キムチ鍋などですが、具材の種類が多いと、揃えたり切ったりするのが少々面倒です。初めて包丁を手にするという方には「常夜鍋」がおすすめです。毎晩食べても飽きないとされることから名付けられた常夜鍋、基本の具材はほうれん草と豚の薄切り肉だけです。メにうどんやお餅を入れても美味しくいただけます。

とにかく料理に対する苦手意識を克服することが第一です。最近では「もし妻が倒れて自分一人になったら」と考える人もいて、そういう漠然とした不安がきっかけで、料理を始める男性もいるようです。世の中の奥さんや娘さんは、男性が料理をすることについては「暮らして役立つ実用的な趣味を持つのはいいこと」「これからは男性だって料理ができるようにしておかないと」というように肯定的にとらえています。

厚生労働省によると、日本人の60歳の平均余命は男性が23.84年、女性が29.04年（2018年）。60歳で定年を迎えても、その先20年は人生が続きます。自力でやるのが難しい人は、中高年男性向けの料理教室を利用したり、YouTubeで料理動画をチェックしたりしてもいいでしょう。「食べることは生きること」です。ご飯を美味しく食べていけば、自然と生きる力も湧いてきます。みなさんも、ぜひ厨房に足を踏み入れてください！

かんたん！常夜鍋



材料（2人分）

ほうれん草	1束（300g）
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200g
水	600ml
昆布	10cm
酒	100ml



作り方

- ① ほうれん草は根元に十文字の切り込みを入れ、水を張ったボールに10分ほどつけて泥を落とす。長いものなら半分に切る。
- ② 土鍋に水と昆布を入れ弱火にかける。沸騰寸前に昆布を取り出し、日本酒を加えて煮立てる。
- ③ 豚肉とほうれん草をさっと茹でながら、市販のお好みのタレをつけていただきます。

ポイント

- 1回に食べられる量だけ煮てください。一度にたくさん入れてしまうと、ほうれん草がクタクタになり、色も悪くなります。
- 水は鍋の3分の2が目安です。お酒は水の3分の1が目安です。料理酒が無くても、晩酌用の日本酒でかまいません。
- 薬味にもみじおろしや、万能ねぎ、スタチなどを用意すると、おしゃれな晚餐が演出できます。
- ほうれん草の代わりに「えぐみ」の少ない小松菜を利用したり、チンゲンサイやキャベツ、白菜、モロヘイヤなどでも楽しめます。
- 具材に豆腐やしめじ、えのきだけなどを足すと、ボリュームが出ます。