



ひまわり通信

No.00700. 2025.1.16(木)

健康寿命から貢献寿命へ

「一汁一菜でよいという提案」

土井善晴さんがたどりついた、毎日の料理をラクにする方法

子育てに追われて時間がとれない、仕事で疲れて料理する気になれない、一人分を作るのは面倒…。「食べること」が大切だとわかっている、おろそかになってしまいがちな毎日の料理。そんななか、台所に立つ人を楽にしたいと『一汁一菜でよいという提案』という本を書いたのが、テレビや雑誌でもおなじみの料理研究家・土井善晴さんだ。家庭料理の研究の末に行きついた“一汁一菜”とはどんな食事スタイルなのか、土井さんに聞いた。

●基本の形さえもっていれば、食事作りに悩むことはない

何か、私の周りにいる人たちが皆、「毎日の食事作りが大変だ」と訴えるんです。どうしてそんなに大変なのかというのが私にすれば疑問だったわけですが、いろいろ聞いてみると、仕事で帰りが遅くて家でお料理する気になれない、外のことで忙しくて家のことは後回しになってしまう、子どもが手を離れてモチベーションがなくなった……と、お料理をしない、できないという理由はいくらでもあるのです。

●「一汁一菜、ええことだらけですわ」

食との向き合い方に悩む人にとって、わかりやすい入口になるのではと考えたのが“一汁一菜”やったんです。一汁一菜とは、ごはんを中心として、汁（みそ汁）と菜（おかず）それぞれ1品を合わせた和食の原点ともいえる食スタイルです。

昔の庶民の暮らしではおかずはつかないことも多かったから、実際には「みそ汁、ごはん、漬物」だけで一汁一菜の型を担ってきました。だから、いまだって、おかずをわざわざ考えなくても、ごはんのみそ汁を作り、みそ汁を具だくさんにすれば、それで充分「一汁一菜」なんです。

●一輪の花を愛でるようにみそ汁を味わう

ごはんのみそ汁だけなんて言ったら、手抜きと思われるかもしれせんね。でも、一汁一菜は決して手抜きではありません。手抜きだと思うと後ろめたさを感じてしまいますが、そもそも和食の身上は素材を生かすこと。素材の持ち味を引き出すにはシンプルな料理がいちばんです。家庭料理は手をかけないことがおいしさにつながるのです。もちろん、野菜の泥を洗い、食べやすく切って、火を入れる。これは手間ではなく基本的な当たり前の調理。ここはていねいにする。でも、それ以上に手をかける必要がないのが一汁一菜です。

☆ 料理研究家・土井善晴が、日本古来の「一汁一菜」を通して現代日本の食文化の見直しを提言する一冊。一汁一菜（本書ではご飯＋具沢山の味噌汁として提案）の具体的な実践法を紹介しつつ、家庭料理の役割や食文化の変遷、自分で料理することの大切さなどを説いていきます。（詳しくは、この本をお読みください！）

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

（株）日健総本社 兵庫特約店

（有）クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198