

自分の感性を 研ぎ澄まし信じる

大原千鶴 料理研究家

料理をつくること、食べることは幸せにつながっている。

実家は京都・花背の料理旅館。料理は子供の頃からごく身近にあった。きちんと教わって、材料や道具をちゃんと揃えて、というわけではない。レシピどおりの食材が揃わないこともあるし、冷蔵庫の半分しなびた野菜を使わないといけなこともある。ないならないなりに工夫して、美味しく調えるのが家庭の料理と思う。

料理を美味しく楽しくするにはイメージが大切。「ふわっとしたオムレツ」「カリッと揚がったポテト」。ね、思い浮かべただけで楽しみになるでしょう。これが食べたい、だからお料理する。

お出汁文化の京都。料亭では手間暇かけて出汁をとるけど、家庭ではそこまで難しい。そこで考えたのが自家製の「水だし」。水に昆布と削りがつおを入れておくだけで、手軽に美味しい出汁がとれる。

子育てや介護に追われていた頃は、お茶を飲む時間もないほどで、今の女性はとて忙しいと思う。料理に対し「ちゃんとせなあかん」と気張って、しんどくなる人がいるのは残念。そんな女性を少しでも助けたい。「水だし」もそうした思いで紹介している。

こうしないといけない、真面目すぎる人が多いと思う。料理は型にはめなくてもいい。自分の感じることを大切に、育てて生かして、美味しいと思う幸せを感じてほしい。

料理を楽しんで、笑いあって食べる。自分を気にかけ、ごはんを調べてくれる人がいる。食べるものがあるだけで居場所があると感じられる。ごはんは、からだどころ、自分と家族をいたわるものだから。

2019年も、エッセイの出版やTVの新番組など、チャレンジが続く。忙しい毎日ですが、身の回りにあるものを生かして、上手に料理する。それが、豊かに生きることに繋がると思っている。📖



Chizuru Ohara

おおはら ちづる

1965年、東京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女として生まれ、幼少の頃から料理に触れて育つ。現在は、料理研究家としてNHK「きょうの料理」「あてなよる」「京都人の密かな愉しみ」など番組出演はじめ雑誌や料理教室、講演会などで活躍。著書「大原千鶴の和食」「大原千鶴の酒肴になる「おとな鍋」」「あてなよる 大原千鶴の簡単・絶品おつまみ帖」「大原千鶴のいつもの野菜で旬ごはん」「京のうちごはん」など。

CONTENTS

02 Person 人・明日をつくる

自分の感性を研ぎ澄まし信じる
大原千鶴

03 [鼎談] 基軸を探る

防災・減災とエネルギーを考える

荻本和彦 / 多々納裕一 / 阪本真由美

18 オピニオン

防災・減災への視点

気象災害

「異常気象の連鎖が招く複合災害」中村 尚

地域防災

「生存への『逃げる勇気』と 縮災対策の実践」河田恵昭

インフラ

「国民の生命・財産を守るためのインフラ強靱化を」藤井 聡

25 旬発NIPPON

2019夏、世界遺産登録をめざす
「百舌鳥・古市古墳群」

29 かんてんFOCUS

災害に備え、安定供給を守る

大久保昌利

34 現場力ノ最前線

安全・安定供給の最前線を担う