

創作節約料理の発想

創作料理研究家・節約アドバイザー

武田真由美 (たけだ まゆみ)

Profile — 武田真由美

徳島県在住。とくぎんトモニプラザ「エコ&アイデアクッキング」で料理教室の講師を務めるほか、節約アドバイザーとして雑誌『ワイヤーママ』の連載やテレビ番組へのレギュラー出演など、幅広く活躍。著書は『食費1か月1万円生活。』『超カンタン 書くだけ! 家計ダイエット』(主婦与生活社)など。



はじめは1枚の愛読者ハガキから

私が、今の活動を始めるきっかけとなったのは、節約主婦として主婦向けの雑誌「すてきな奥さん」に取り上げられた2001年のことです。

雑誌の後ろについていた愛読書ハガキをたまたま投稿したことがきっかけで、掲載されることになりました。それ以来、幾度となく、節約料理や節約の工夫を雑誌やテレビで取り上げられるようになり、著書が出版する機会が得られ、今は節約の講座・節約料理教室、講演まで活動の幅が広がりました。

「もともとお料理や節約が好きだった?得意だった?」と質問されますが、私は料理も家計管理も苦手で嫌でした。そんな私がなぜ今に至るのか振り返ってみると、その苦手意識が逆によかったのではないかと思うことがあります。苦手だったからこそ「どうやったら簡単にできるか」と考え工夫しました。料理に対する固定概念がないぶん、自由な思いつきを繰り返していったのではないかと思います。

自由な発想をさせてくれた両親

そういった、暮らしに対する自由な発想のルーツは、やはり両親にあります。子どものころ、私は少し人と違っていました。人の絵を描けば、髪の毛を黒や茶ではなく赤や緑に塗ったり、芋ほりの絵を描けば、イモに目・鼻・口を描

いていた。時にはそのことからかわれることもありましたが、両親は決して否定しませんでした。むしろ「髪の毛は見る角度によって赤く見えたり、緑っぽく見えるものだから、なにも間違っていないから思うように自由に描きなさい」と認めてくれました。このころの出来事は、今でも鮮明に覚えています。

今、ユニークな節約料理を作ったり、節約アイデアを紹介することができているのも、こういった幼少期の発想を、両親をはじめ家族が大切に守り自由に描かせてくれたからだと思います。「こうあるべき」という考えを押し付けず、見たまま感じたままを自由に表現できるという環境が、私の発想力を培うにはとてもよかったですのではないかと思います。

アイデアレシピが生まれたきっかけ

結婚し、今まで苦手だった家計管理や料理をしなければならぬ状況で、最初からは発想力豊かに暮らせたわけではありませんでした。生活環境の違う二人が暮らしていくにあたり、ぶつかることも多く、その中でも「食べ残しをどう扱うか」ということに、大きな食い違いがありました。夫は「食べ残しは捨てる」という環境で育ち、私は「翌日食べる」という環境で育ちました。もちろん、新婚

生活で余裕もない、捨てるなんてとんでもない!というのが私の考えでしたが、簡単には合わせられません。そこで、「残り物をそのまま出すからいけないんだ。形を変えて新しいものにつくりかえればいいんだ!」と思い立ったのが、暮らしの中の発想が煌めいた瞬間でした。カレーが残れば、少し形を変えてカレーコロッケや焼きカレーにアレンジすると、目先が変わるので新しいメニューとして食卓に出せる……これが「リメイクレシピ」(残り物を新しい1品にした料理のこと)の発見につながりました(写真1:リメイクレシピ)。

捨ててしまいがちな煮汁もたまごのパックに入れて冷凍し、キューブ状にすればだしとして使えることなど、捨てる前にもうひと働きする工夫も考えるようになりました(写真2:捨てずに使いきる)。

また、これをきっかけに、「なんちゃってレシピ」の発見やひらめきがどんどんと広がっていきました。「なんちゃってレシピ」とは、肉の代わりに肉でないものを使って肉料理を作るなど、そのものではない代用品で作る料理のこと。食費をあまりかけられない、でも、ちょっとリッチな食事がしたいというときに、欠かせない発想です。豆腐やちくわなどリーズナブルな食材を使って、お金をかけずに食

卓を楽しむ工夫をすることが、何よりの楽しみとなっていました(写真3：豆腐でなんちゃってドライカレー)(写真4：豆腐でなんちゃってハンバーグ)。

発想が広がる、失敗を失敗と思わない心

料理が苦手だったからこそ、料理に対する固定概念がなかったのが、幼少期のころのように自由な発想を繰り広げられたのだと実感しました。「自由に作って、失敗は怖くないか？」ときかれますが、失敗を失敗と思わないところも、またよかったです。

例えば、こんにゃくを冷凍すれば水分が飛んでスポンジのようになります。これを「失敗」と言うかもしれませんが、私はそう思いません。「それなら手でちぎって、甘辛く煮ればスジ肉を煮たようになる」と次の発想に頭の中が進んでいるからです。ひとたび発想のスイッチが入ったら、「失敗」も次の展開が広がるきっかけにすぎないと思っています。だから、自由な発想で作る創作料理の失敗が怖くないのかもしれませんが。

Uさんとの出会い

このように、生活のひとつとしてやっていた節約料理や節約アイデアも、今やそれを楽しみに待ってくれる人々ができました。雑誌の掲載を心待ちにしてくれる人や応援してくれる人、家族だけの範囲だったことが、とても範囲が広がっていききました。嬉しくありがたい反面、その期待に応えなければ……というプレッシャーがなかったとは言えません。

期待に応えようと思えば思うほど、スランプに陥るときもありました。今までは、生活の中だけでやっていたことだから、なんのプレッシャーも感じませんでした。一度、それが仕事となるとま

た別です。誰でもできる、わかってもらえるものを作らなければいけないと思うと、これほど重たいと感じるものはありませんでした。新しいレシピを作る過程での失敗よりも、プレッシャーのほうが怖かったです。

そんなとき、テレビの仕事で関わった一人のディレクターUさんが、私の今後に大きな影響を与えてくれました。仕事に対してとても厳しいUさんは、節約料理を作る際もとことん追求し、こだわりを求めます。次々とお題を提示してくれますが、私はただそれについていくのに必死でした。しかし、あるとき「あなたに任せたら、なんの心配もない。絶対的な安心がある。自分の感覚に自信を持って！」と言われました。そのとき、「私は私の感覚を信じればいいんだ」とプレッシャー以上に自分を信じることを教わりました。

書くことで身につく発想力

また、私はメモすることを習慣づけています。思いついたことはなんでもメモします。もちろん、Uさんの一言も、家族からの一言も、テレビを見ていて感じたことも……、心のアンテナにひっかかったことは、なんでもメモしています。書くことで頭の中に残るし、ノートを振り返れば、スランプから脱出する糸口にもなります。書くということは、単に記録だけではなく、次のステップ(=新しい発想)のヒントにつながります(写真5：日ごろ書いているメモ)。

新しいアイデアの開発やどんなにスランプに陥ることがあっても、メモにつづった言葉たちによって守られていると思いました。

そして今日もまた、食卓の笑顔を求め、徳島の空の下で、新しい節約にチャレンジし続けています。



写真1 リメイクレシピ



写真2 捨てずに使いきる



写真3 豆腐でなんちゃってドライカレー



写真4 豆腐でなんちゃってハンバーグ

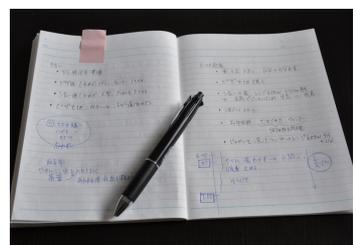


写真5 日ごろ書いているメモ