

RIKA FUKUSHIMA

IMPACT CREATOR



日本人の料理する力が
落ちている

福島利香

福島利香

トイレに捨てられていた
食べかけのお弁当

食べることに 楽しさを伝えたい

料理家・フードスタイリストとして、料理家電メーカー向けのレシピ開発などの仕事をしています。食品や家電メーカーから依頼されるレシピを考え、撮影する時は一気に200品以上撮っては撮影しての繰り返しで体力的にも大変ですが、気心の知れたスタッフたちと、自前のスタジオで仕事する日々。娘2人も独立して、孫も産まれました。

2012年に、長い間構想してきた新しい事業、「From Kitchen（フロムキッチン）」を立ち上げました。

動き出すきっかけとなった働きがあります。ある日駅のトイレに、ご飯にお箸が刺したままの、食べかけのコンビニ弁当が置いてあるのを目にしました。そこはキレイではなかった、トイレ独特のにおいもありました。食べた人は「おいしい」

と感じたのだろうか。ここで食べなくてはならないという背景があったのだろうかと考え込みました。後日、今度はパートナーのトイレでも同じ光景を目にすると、「そうか、この人たちにっては、楽しいはずの食事が、空腹を満たすためのエサになっ

ているんだ」と気づき、愕然としました。食べることを楽しめなくなったのだろうか。食べ物やエサにしてはいけない、食べることに楽しさを伝えることは、そんな想いから立ち上げました。

料理はもっと 気軽なものでいい

「From Kitchen」では、「食卓から家族をつくる」をコンセプトに、家庭料理の大切さを伝えるための活動をしています。自分ができることは何かと言ったら、やっぱり自分の家で作ってきた料理を伝えること。さまざまなメーカーのレシピ



福島利香
ふくしまりか

株式会社オーブ & オーブ代表 From Kitchen 主宰

1964年愛知県生まれ。専業主婦から、料理家のアシスタント、料理関連企画会社勤務を経て、2010年に株式会社オーブ & オーブを独立開業。菓子・家電メーカーのレシピ開発、調理撮影、監修プロデュースなど、多岐にわたる「食」に関わる。2012年に「日本の家庭料理を大事にしよう、我が家の味を次の世代へつなげよう」をコンセプトにFrom Kitchenプロジェクトを発足。台所の知恵を伝える料理教室、実践的なスキルを持った保育調理師の育成、小規模認可保育園に特化した給食サービスを通じて、食べることの大切さを発信する。2013年に赤ちゃん連れのお料理教室「毎日のやさしいごはん」がキッズデザイン賞を受賞。2015年に内閣府の広報誌「暮らしの質向上検討会」事例集にインタビューが掲載される。2018年に第4回女性起業チャレンジ制度においてFrom Kitchenの給食事業が特別優秀賞食育推進賞を受賞。

おいしく食べて笑顔になれる。
そんな「家庭料理」を伝えていきたい

を作ってきて感じるの、日本人全体の「料理する力」が落ちているのかなということ。レシピもレシピ本もいっぱいあるし、作ろうと思えば作れる。でも、元々料理が嫌いだったり、面倒だったりに、特に母親たちには「料理が作れない」ことに罪悪感がある」という方も多い。でも「料理を作る力」があれば、家庭の料理はもっと気軽に、使う調味料も最小限で済むのです。そして、日々の料理や食事の中で、きちんと食材の持つおいしさや旬を知って欲しい。

最初にはじめてたのが、赤ちゃん連れでも妊婦さんでも参加できる料理教室。教えるのは、煮物、煮魚、餃子、カレー、ハンバーグ、お寿司などの定番の家庭料理が中心。作る過程で調理の基礎や出汁の取り方、おいしくするためのちょっとしたコツ、料理の知恵などを伝えています。料理には、**間(ま)**というのがあります。みなさんよく「味が安定しない」とおっしゃいます。ミートソースを作る時は、玉ねぎを炒めてからしっかりと甘味が出る頃合いまで煮て、そこではじめて味付けをするのがポ

イント。そこさえきちっと守れば、後の作業が楽になるし、味も安定しておいしくなります。でも、玉ねぎの水分量は日々違うので、玉ねぎの甘みが出るまでの「間」は自分の目で見て確かめて、「ここ」「ここ」というところで止める。だから「お鍋の中をよく見てね」と言っています。

手早く作るのなら、「食材を薄く切る」など早く作れる方法もいっぱいあります。例えば、沸騰したお湯に切った小松菜を入れ、鰹節、油揚げ、お塩と薄口醤油、みりんを少々そこに入れれば、小松菜と油揚げの煮物のできあがり。お出汁の鰹節も一緒に食べちゃいましょう。簡単だし、余計なものは何も入っていない、何かがなければできないというのはいない。本来はこれでいいのです。

きちんとお出汁をとったり、でき合いのものに頼らずにお料理をするのは面倒だと思われがちですが、実は、基本の知恵を身ににつけることで、日々の支度がグンと楽になります。すると、手間をかけなくてもちゃんとおいしいご飯を作ることができるので、料理のハードルが下

がって、お料理をすることがどんどん楽しくなってくる。もちろん、市販の出汁の素を使ってもいいです。今日は出汁を自分でとるか、市販出汁を使うのか、簡単に選べるようになるといい。この「料理する力」をつけてもらいたい。

おうちの味が ないならば、 あなたが 1代目になればいい

家庭料理は、かつては母から娘へと当たり前のように伝えられていたこと。でも上の世代のお母さんたちも働いていた家庭が多いです。今の若いお母さんの中には、「母が作ってくれた家の味と言われても、何も思い浮かばない」という方が少なくありません。自分の親の家の味がありません。そういう方には「あなたが1代目になって、あなたが次は届けたいのよ」と言っています。

よく「おうちごはん」と言いますが、日々の料理は簡単でいい、ハレの日にご馳走を作る楽

しみがあればいい。基本の知恵を身につけておくことで、手間をかけなくてもちゃんとおいしいごはんが作れます。大切なのは自分が作った料理を誰かが食べてくれて、その人が笑顔になって、自分自身も「あ、やっぱり私のご飯っておいしい」と思えること。それが「おうちごはん」で、それが一番だと思います。さらに、家族の好みに合わせて少しずつ味を変えていくと、それがその家の味になる。そして、その家の子どもたちが20年後、30年後に「うちのごはんっておいしかったよね」と言っていたらいいかなと思いますよ。

「栄養」と 「おいしく」の両立

保育園のキッチン より豊かなものへ

2015年からは保育給食事業をはじめました。小規模認可保育園(※1)に特化した給食サービスで、献立の販売、調理

指導の研修などを行なっています。教室に通うお母さんたちから保育園の話をよく耳にしたり、孫が生まれたこともあって、保育園の給食への関心が高まったのがきっかけです。

給食というと、とかく栄養価ばかりが重視されがちですが、0・1・2歳の味覚が育つ時期でもあり、この時期だからこそ必要な食育があります。しかも、お昼とおやつをいただくことを考えると、1日の食事のうちの約半分は保育園でやることになるのですが、栄養価の数字だけで組み合わせられている献立もあつたりします。「栄養ありき」だけだとどうしても「おいしい」が抜けてしまいがちです。

小規模保育園は大規模保育園に比べて狭い敷地が多く、台所も非常に狭いこともあります。栄養士さんもしくは調理員さんが平均15人、朝からバタバタ、子どもの発達に合わせて調理方法を変えて、離乳食なども作り、とても忙しいです。衛生管理も守らないといけません。落ち着いて献立を立てる時間もないので、栄養価計算もしてくれない献立ソフトを入力して、何となく栄

養価を保っている状態。おやつも手作りできず、市販のお菓子で済ませている園も多いのが現状なんです。その中でも自園式で汁も天然でおやつも手作りなどという食育に力を入れている園ももちろんあります。

小規模保育園の給食現状は3つに分けられます。①園で献立も給食作りもしている、②給食委託サービスを利用している、③自園で作るけれど、献立と素材がキットで届けられる、という感じですね。保育園不足の影響で、企業主導型保育園や小規模保育園が多くあり、安全面でもうしても保育優先、コスト管理で給食費はなるべく「安く」が求められます。栄養士さん、調理師さんは本当に大変です。

保育園の運営側にも「給食」を改善したいという思いはあります。それならば少しでも理想に近づけられるように協力したいと思いましたが、For Kidsで提供する献立は「汁二菜を基本に、素材の味をしっかり覚えられ、栄養はもちろん、おいしく、食べる喜びが感じられる構成にしています。いい献立があれば、スキルが不足している

もおいしい料理ができる。ポイントが理解できれば、そのうち栄養士さんが自身の献立に応用できるようになり、スキルもアップする。家庭料理とも一緒ですよ。ある調理師さんに「同じレシピで自分の家でも作るようになった」と言ってもらえました。

その他に、限られたスペースの中で段取りよく調理を進めるための「くりまわしの知恵」や、25人以下の給食を作る時の調理のコツなども研修で教えています。時間に追われずに、心を込めて作ってもらいたいですから。

この給食サービスで時間や気持ちにゆとりができるのなら、その分、子どもたちに向き合ってもらえたらと思っています。「噛めない」という子どもがいたら、奥歯の生え方、食べ方、噛み方を見に行く。忙しいなかなかなかこまで手が回りませんが、本当に向き合うべきなのは、目の前の業務ではなく、目の前にいる子どもたちです。

先日、ある自治体で保育園の給食についてのセミナーを行いました。参加された調理員さんや栄養士さんたちにアンケート

食の知恵を 発信し続けたい

今、保育園を増やすことが優先で、食のことは二の次になってしまっていますが、本来は食も教育の一部であり、並列で考えるべきだと思うんです。いつかは保育園が余って選ばれる時期もくる。その時に、保育園が食の意識を持っていれば、保護者から選ばれ、長く続く保育園になれると思います。

先日、ある保育園さんから、「食への取り組みを園の財産にしていきたいので、協力してもらえないか」という相談を受けました。充実した給食室を作り、そこで働く調理員さんたちがスキルアップできるような仕組みを作りたいたい、それは私としてぜひやりたいことなので、喜んでお受けしました。人材育成は女性の雇用拡大にもつながりますし、子どもの食への意識を高める活動を保育園と連携して行っていたらと思っています。

いつか、食の知恵を集約した

に答えてもらったのですが、「なぜ自分がこの仕事を選んだのか、その原点に立ち返ることができました」といった感想が多く寄せられていて、うれしく思っています。

④0から3歳未満児を対象とした、定員が6人以上19人以下の少人数で行う保育施設のこと。市町村の認可事業として2015年度から実施された。

事業を長く 続けるために

From Kitchenの事業については、思い入れもあり、長く続けていきたいと思っています。食



37

36

プラットホーム的な場所を作りたいと思っています。食のライブラリーや大きなキッチンスタジオを完備して、そこから家庭で料理を作る人や、保育園の栄養士さんやあるいは介護職の人、さまざまな人に食の知恵を発信したいです。料理はライフスキルです。料理ができる人を増やしていきたいと思っています。さらに、地方の生産者とのつながりを活かして、消えてしまいそうな食材や、安心安全でなおかつおいしい食材を広める活動もできたらと思っています。

一人ができることは限られていくけれど、「From Kitchen」という拠点が私が旗を振ることで、それに賛同してくれる人たちがそれぞれの得意分野で活動してくれて、楽しく食への意識を底上げすることができたら……。おいしく食べて、笑顔になれる、そんな「家庭料理」を一人でも多くの方に伝えていきたいと思っています。

(取材/2018年9月)

心の支え

何と言っても「家族」です。子どものころ、私が作った料理を食べた父がとても喜んでくれたのが、料理をする楽しさに目覚めた出発点。結婚して夫と娘のためにご飯を作り、今は孫もできて……。そうやってずっと、私が作るご飯で家族を支えてくれたことが今の仕事につながっている。家族がいたからこそ、今の私があるんです。

CREATOR'S LION



COMPANY PROFILE

株式会社オリブ&オリブ

From Kitchen / フロムキッチン

株式会社オリブ&オリブのオリジナルコンテンツ。「家庭料理の大切さを伝える」がコンセプト。台所の知恵を教える「料理教室」、小規模認可保育園に特化したオリジナル給食レシピを届ける「保育給食事業」などがある。2013年度キッズデザイン賞を受賞。From KitchenのHPでは、教室の情報やレシピ、食に関するコラム、さまざまな母から子どもへの手紙を紹介する「台所からの手紙」を公開中。

Address 東京都渋谷区上原 3-1-15
バミス代々木上原 303

http://www.olive2.co.jp
https://fromkitchen.jp