

# 和田明日香

「料理はこうするもの」と  
レミさんは一度も言わなかった

まさか自分が「料理家」として仕事を  
するようになるとは、思ってもいません  
でした。23歳で結婚するまで、ほとんど料  
理をしたことがなかった私。料理を始め  
たころはレシビの一行一行につまずいて、  
「『いちよう切り』つてなんだ？」とその都  
度検索。一品作るのに長い時間がかかり  
ました。

ところが、やればやるほど料理が面白  
くなつていったんです。ただのニンジン一本  
が、私の手と包丁によって形を変えてい  
く過程が楽しい。「どうすれば、お店で  
食べたあの味が再現できる？」「調味料の  
量をどれだけ変えたら、味が変わる？」。  
「？」と思ったことを試してみると新しい  
発見があり、謎を紐解いていくような気  
分になりました。

料理には「正解」がありません。レシビ  
本とは異なる作り方をしたとしても、自  
分がおいしいと思えたらそれで良い。そ  
の考え方をまさに体現しているのが、義

母の平野レミさんです。レミさんは「つ  
くんつて飲むとき、口の中で味の帳尻が  
合えばそれでいいのよ」とよく言いま  
す（笑）。もし私が、レミさんから「料理は  
こうするもの」と教わっていたら、こんな  
に楽しいとは思わなかったでしょうね。

レミさんと私のコンビが面白い、とメデイ

アに注目されるようになり、私にもレシ  
ビ開発の声がかかったのは、料理を始め  
てから5年ほど経ったころでした。「私な  
んかでいいのだろうか」と自信がもてず、  
料理を改めて学んでみようと食育インス  
トラクターの資格も取得。面白かったの  
は、食料の輸入に伴う環境への影響や、

## 世の中の「こつちがいい」に乗るより 自分の「らしさ」を信じられる生き方を



現代の食環境の問題を学んだことです。  
作って食べるだけ、ではなく、料理と社  
会とのつながりにまで目が向くようにな  
りました。

**カボチャは固いとわざわざ書く  
それは、私が伝える意味**

「私だからできることは、なんだろう」  
少しずつ仕事の依頼が増えてきたころ、  
自分は一体どういう料理家でありたいの  
かと考えました。当時メデイアで求めら  
れるものは「時短」「レンチンだけででき  
る」といったキャッチーなレシピが多かっ  
ただけど、そうしたレシピばかりを毎日  
ご飯で作るだろうか。斬新なレシピ開発  
を得意としている料理家の方はほかにい  
らっしゃる。私は無理して求められるこ  
とに応えなくてもいい。「自分に嘘をつか  
ずにできること」の中に、私らしさのピン  
トがあると思えました。

そんなときに、私がSNSに日々投稿  
していた晩ごはんの写真を見て「レシピ本  
を作りませんか」と依頼がきました。私  
の作る晩ごはんは地味なんです。例え

ばカボチャの煮物。ネットで検索すれば、作り方は山ほど出てくる。それでも「だから伝えられること」があるとしたら、なんだろう。そう考えていて、レシピの一行一行に「つまずいていたころの自分を思い出しました。」

カボチャって固いですよね。初めて料理をするような人は、まずその固さにびびりするんです。気軽な気持ちで包丁を刺したらなかなか抜けない。「何これ。カボチャを切る、って普通に書いてあるけど、すごく大変じゃない」。それだけで、もう、料理が嫌になります。だけど、もし「カボチャはすごく固いから、切るとき気をつけてね」と言ってくれる人が横にいたら、よしがんばろうって、カボチャへの臨み方が変わると思っています。

「ささみの筋をとる」と書けばレシピ上は一行で済むけど、ささみの筋とりは意外と面倒です。だったら「最近のスーパーに筋をとったささみが売っているから、それに甘えましょう」と私は言いたい。レシピを見て突き放されたような気持ちになった過去の自分を思い出して、レシピを書



わだ あすか ●料理家。3児の母。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、修業を重ね、食育インストラクターの資格を取得。料理家としての活動のほか、食育などをテーマに全国各地での講演会やイベント出演など幅広く活動する。

いてみることに。そうして作った『10年かかって地味ごはん。』は2021年の発売後、多くの方に読んでいただき、また「横に立って教えてもらっているみたいない気持ちです」と読者の方からコメントいただいて、嬉しかったですね。たまたま早くに結婚して料理が楽し

くなったから。たまたま夫の母親が平野レミさんだったから。偶然や流れに身を任せながらも、同時に、自分に嘘はつかず、自分がいいと思うことを選択してきました。世の中の「こっちがいい」に乗るだけではなく、料理家として自分の「らしさ」を信じたことが、現在の仕事につ

ながついています。

今の高校生は、新しい働き方や学び方が増えて、選べる幅も広がっています。自分らしさを問われて悩むかもしれないけれど、そんなの、今すぐ言葉にできなくたっていいはず。無理をして作り出した「自分らしさ」は時として、呪いのように自分を縛りかねません。周りや社会に合わせるのではなく、小さなことも「自分がどうしたいか」を大切にしている人は、自ずと、自分らしい進路が目前に開いていくものだと思う。私自身、3人の子どもを育てる母親ですが、子どもたちには何かを教える立場ではなく、「自分がどうしたいか」を一緒に考えてくれる大人として見守っていけたらと思います。

23万部を突破したレシピ本。  
第二弾が発売中！



『楽ありや苦もある地味ごはん。』  
和田明日香 / 主婦の友社

2022年の「料理レシピ本大賞 in Japan」にも入賞を果たした、大人気レシピ本の第二弾。茶色くて地味だけど愛される、「いろんな毎日に寄り添うなんてないおかず」が再び登場します。

# 私だからできること