

【イベントの様子】

■第2回目のテーマは「家事シェア」。

当社が「平日の家事の分担」と「お弁当づくり」に関するアンケート調査^(※1)を行ったところ、平日の家事を分担している割合は、男女ともに「夫1割、妻9割」という回答がトップとなりました。また、メインでお弁当を作るのは81%の男性が、「配偶者」と回答。女性の93%が「自分」と回答し、お弁当づくりは女性の負担が大きいことが分かりました。

しかし20代男性の55%が「お弁当を簡単に作れる」としたら、家族や自分のお弁当を作りたい」という結果もあり、普段お弁当づくりをしない男性も、お弁当づくりへの意欲はあるという意識が浮き彫りとなりました。

(※1) サーモス「平日の家事の分担」と「お弁当づくり」に関するアンケート調査(調査期間:2018年11月6日~7日 調査方法インターネット調査、調査対象:全国20代~50代 共働き夫婦 有効回答:1699名)

■子どもが成長すれば、立場は変わる。親が何もかもつきっきりでしなくてはならない時代は少しだけ。

子どもが成長したら、任せることができる

料理家・弁当コンサルタント 野上優佳子さんは、社会人、大学生、小学生の3人のお子さんをもつ主婦であり、上記の調査結果に関しては、男性の家事参加について「何かしたいという意欲はありながらも、何をしていいかわからない方も多いのでは?小さなことでも参加できることがあるので、ぜひポジティブに行動してみてほしい」とコメント。



野上優佳子先生

共働き世帯の女性には「本当はもっと家事をやりたいと思いながらも、出来ていないことに罪悪感を覚えている方も多い」と思う。子どもが小さいと『何もかも自分がやらなくてはならない』と頑張ってしまうが、子どもが成長すると、簡単なことなら任せることができる。例えば、切った材料と調味料を用意した『自家製ミールキット』を作つておけば、そのあとは材料を電子レンジに入れてスープジャーに注ぐだけなので、子どもに任せることができる」と“お弁当づくりのシェア”的な仕方を教えてくれました。

また、お弁当以外での使い方も紹介。「子どもが受験生だった時、夜食を作つてあげたいと思っても、仕事の都合で夜遅くまで付き添うことができないこともあった。そういうときは、夜食を作つてスープジャーに入れて『食べてね』と手渡した。温かさが続くから、子どもの好きなタイミングで食べられるし、ずっとつきっきりにならないことが、親にとっても子どもにとってもプラスになったと思う。家族全員で毎日食卓を囲める家庭はそう多くなく、お父さんの帰宅が遅い家庭も多い。保温性の高いスープジャーを活用する事で、温め直しや盛り付けが不要になり、鍋などの洗いものも事前に片付けられるので、食べる人も準備する人も作業がとてもラクになる」と自身の体験を交えコメントしました。

「私が土日の仕事の時は、夫が子どもに肉チャーハンという、シンプルな料理を作つて食べさせていた。そういう味は、思い出に残ると思う。いきなり大きなことを任せるのではなく、夫にできる小さなことを任せていくのも大事。子どもが成長した今では、子どものそばにいる立場から、子どもを送り出す立場に変化している。時間が経つことで立場も変化するので、深刻に考えなくても大丈夫ということを皆さんにお伝えしたい」と語りました。

■明日からできる「パパ料理」、スープジャーの簡単お弁当づくりで「家事シェア」



滝村雅晴先生

「スープジャーで冬のあったかお弁当教室」後半では、パパ料理研究家の滝村雅晴さんが登壇。スープジャーの簡単なお弁当づくりについて説明いただきました。

日本で唯一の「パパ料理研究家」の滝村さん、現在では全国のパパ・家族に向けて、料理教室や研修を行っていますが、2003年にお子さんが生まれるまでは、料理をしたことがなかったそう。子どもが生まれたことで、外食の機会が減り、それならば、と自分で作ってみたところ、おいしくでき、そのことがきっかけで料理に目覚めた経緯があります。

「『男の料理』は、自分のお腹が減ったときに、自分の食べたいものを、自分の都合で作って食べる『趣味の料理』である一方、『パパ料理』は、家族が軸で、妻や子どものお腹が減った時に、気づいて作るお父さんの家庭料理のことを指す。1日3食とし、1週間単位で、21回お父さんはご飯を家族に作れるチャンスがある。例えば、夕食の準備が難しくても平日の朝に少し早起きして準備すれば、お弁当を子どもに渡すことができる。子どもと過ごす時間は有限なので、お父さんの作る料理の味を子どもの思い出として残してあげたい」とコメントしました。

また、「料理を作ることができなくても、まず会社を定時にあがる、食事の買い出しをする、などやれることから始めるのがおすすめ」と語り、「気づいたらやることが、結果的に家事シェアとなる。家事をシェアすることで、自分以外の家族が自由になれる」と家事シェアについての秘訣を伝授しました。

■スープジャーを使って簡単に。「自分でできる家族のお弁当づくり」を参加者と実践

調理実習の時間では、まず包丁の扱い方や、段取りの説明からスタート。「料理に慣れていない人は、先にすべての材料を切っておくことで鍋を火にかける時に焦らない。余裕があれば手が空いたときに洗い物ができる。また、材料の切る順番も最初に野菜、最後にお肉とすることで、洗い物の手間を省くことができる」と、滝村先生がコツを教えました。「今日作る『つゆだく肉じゃが』は、じゃがいもやにんじんの皮をむかずに作る。皮と、皮の内側に栄養が多くあるし、皮むきをする手間も省ける。今日は時間の関係上、30分の保温にしましたが、朝仕込んでお昼のランチタイムに食べるとさらに味がしみ込んで、味わい深くなる。スープジャーならぐつぐつお鍋で煮込まなくても保温調理ができるのがポイント」とレシピについても説明をしました。



調理体験の様子



試食の様子



イベントの様子

■つゆだく肉じゃが(レシピ監修：滝村雅晴)

肉じゃがを、スープとしても味わえる一品。野菜を小さく切ることで火の通りをよくし、味もしみ込みやすくなりました。濃い目のスープはお好みで飲んで味わってください。具は、白滝を加えるアレンジもおすすめです。

■鶏むね肉のトマト煮スープ(レシピ監修：滝村雅晴)

コスパとヘルシーを兼ね備えた鶏むね肉はトマトとの相性抜群。炒めてから煮ることで素材の味を引出したスープに。パセリが色と味のアクセントにもなります。お好みで粉チーズをかけて食べても美味しいです。

■ニューイングランドクラムチャウダー(レシピ監修：野上優佳子)

具に直接薄力粉をふりかけて炒めてから牛乳を注げば、ホワイトソースも不要。あさりの水煮缶とベーコンから、豊かなうまいが出ます。お手軽なのに本格的な味わい！



つゆだく肉じゃが



鶏むね肉のトマト煮スープ



ニューイングランドクラムチャウダー