



家庭のキッチンは学びの宝庫

サカモトキッチンスタジオ
坂本 廣子

兵庫県神戸市でサカモトキッチンスタジオを主宰する坂本廣子さん。食を通し、子どもたちの成長をサポートしています。子どもがキッチンに立つ効用について伺いました。

——家庭の食卓について、最近顕著に見られる傾向はありますか。

食に対する考え方が一昔前とは随分と変わってきています。食 DRIVE 調査による「和食がどれだけ食されているか」という結果を見ると、朝食はパン食が増え、子どもの夕食にカップラーメンを出す家庭もあります。そして親の世代から次の世代に向けて、食事の大切さやマナーをきちんと伝えていないような気がしてなりません。毎日の食事は、〈わが子にどういう大人になってもらいたいのか、どういう人生を送ってもらいたいのか〉という親の願いと密接なつながりがあると思うのです。

——食の果たす役割は大きいということでしょうか。

はい。これからはIQ（知能指数）と共に、EQ（心の知能指数）にも目を向け、〈子どもたちに生きる力を身につけさせなければならない〉と思います。自分で問題を見つけ出し、自ら解決の方法を探していくのです。

——食の視点から、そうした力を培うにはどうすればよいとお考えですか。

買い物に行くスーパーや市場は、学びの宝庫です。例えば、りんごには山形県産、長野県産、青森県産などがあります。かぼちゃも、国産もあれば、春の時期からはニュージーランド産やメキシコ産が店頭に並びます。産地によって味が変わります。スーパーに子どもと一緒にいった時、「この食材、よく知らないから買わない」ではなく、「よく知らないから店員さんに聞いてみようか」と提案してみる。子どもにどの産地の何を買うか選ぶ基準を伝えながら、一緒にやってみることが必要だと思います。そうして食材を揃え、時には親と一緒にキッチンに立って調理し、食卓に並べる。食後は食器を洗って片付け、こみを捨てる。このすべてが学びなんですね。「生きていく上で大

切な力とは、こういう些細なことの積み重ねなんだよ」と伝えていく必要があると思うのです。

—— 坂本さんはわが子が乳児の時から、料理する姿を見せていました。お子さんはどんな影響を受けるのでしょうか。

最初に住んだ家は、私がキッチンで料理をしている時、子どもに「危ないから庭に行きなさい」って言うほど狭かったんです。子どもたちはいつもキッチンをうろちよろしていたので、〈だったら食べることと育児を一緒にしてもいいじゃないかな〉と思うようになりました。子どもたちは、私が料理している姿を、門前の小僧のように見ざるを得ない環境で育ちました。なので息子は 11 カ月ぐらいの時にジェスチャーで、「包丁を持ちたい」って言い出しました。それでおもちゃを渡したら、「違う！」って怒るのです。〈え？本物？〉という感じで渡したら、タッタッタと切り始めました。それで 1 歳 5 カ月ぐらいになると、キュウリが切れるようになっていたんです。

—— 子どもは可能性を秘めているのですね。その息子さんは現在、どうされているのでしょうか。

化学の道に進みました。子どもの頃から化学実験が得意でしたから。それは料理の段取りで身に付けたようです。娘も幼児の頃、公園で友だちとままごをしたら、お米を研ぐところから始めていました（笑）。

—— 教室で重視しているのはどんなところでしょうか。

本物に合わせることです。例えば、出汁の素は使いません。自分たちのライフスタイルに添って、最終的に使うのは構わないですよ、全く。敢えて出汁の取り方の基本から見せます。昆布の場合は、先ず水に 30 分ほど浸し、中火で煮た後、7、8 分弱火で煮て出汁を取ります。毎回、そういう下ごしらえをして料理作りに入っていきます。子どもは出汁の取り方を知っていれば、〈時間があったらやってみようかな〉と受け止められるようになります。そうして、〈この料理はこういうふうにするんだ〉と体験して分かっているから、様々なレシピを見た時、文章の意味が理解できるようになるのです。

—— 三つ子の魂百までとか、7 歳までの家庭教育が大切と言われます。やはり食生活も含めて、小学生までの時期が一つのポイントとなるのでしょうか。

家庭では、和食が体の栄養によいのはよく分かっていると思います。でも、

子どもが小学生頃までは両親も忙しくて、なかなか手間隙かけて料理を作れず、お店から出前を取ったり、お総菜を買ってきたりする日もあると思います。そこをあまり後ろめたく思わず、わが家の食生活の環境を整え、子どもたちに伝えていけばよいのではないのでしょうか。そうしているうちに、子どもはやがて親元から自立していきますね。でも、いざ離れる時期が来て、〈何を食べたらいいか分からない〉と、戸惑わないように育てて行ってほしいと思うのです。

—— 自立心を培うと。

人生において右か左かを迫られた時、親など第三者が選んでしまうと、つまずいた時に子どもは後悔し、引きずるケースがあります。だから、幼い時から、自分で考え決定させる機会を作ってあげてほしい。人生は選択の連続ですから、選ぶ力を身に付けさせておくことが必要だと思うのです。他人のせいにならない人生を歩むためにも。子を育てる親は、命の元であり、人生の土台となる食生活を、時に振り返ってみてください。

梅干しの力

野菜や果物には体を温めるもの、逆に冷やすものがあります。旬の野菜や果物にその働きがあるので、暑い時には体を冷やす夏野菜を、寒い時には体を温める冬野菜を食べましょう。

中でも梅干しは、最強の「夏バテ防止食材」です。日本では、古くから縁起物として料理に添えられたり、健康効果の高さから「1日1粒食べれば医者いらず」と重宝されてきました。殺菌効果が高く、「日の丸弁当」は梅パワーが秘められているのです。

一日一粒の梅干しを料理に活用し、暑い夏を楽しく、エネルギーギッシュに乗り切りたいものですね。



『新世』2018年7月より