

上田 淳子 さん
料理研究家

書籍や雑誌、テレビなどで、手軽につくれるのにしつかりおいしい料理を提案する上田淳子さん。都市と自然が共存する武蔵野市の環境が料理づくりのヒントにもなっているといえます。

料理人になるためにスイスやフランスで修業をして帰国したのが今から27年前のこと。当時は、まだ女性が料理人として働くこと自体、難しい時代でした。結婚して双子の子どもが生まれたこともあって、子育てをしながら料理と関われる方法を模索した結果、料理研究家として料理を教え、情報発信をする仕事に行きついたのです。

武蔵野市に住むようになって25年がたちます。私と夫の仕事場へのアクセスを考えながら、都心から遠すぎず、そこかしこに自然が残る環境で子育てをしたいとの思いから、このまちを選びました。子どもが小さい頃は井の頭公園に行くのが日課で、1日2回、出かけることもありました(笑)。カイツブリを見たり、枯れ葉の中で泥まみれになったり。今、子どもたちは大学生ですが、リアルな自然の中で成長してきたことは、きっと彼らの人生に何か良い影響を与えているはずです。

武蔵野市は、自然と都市が一体化していて、それらが主菜と副菜の関係ではなく、どちらも主という世界的にも稀有なまちです。まちなかを歩いていても、焼き鳥を焼

く匂いや珈琲を焙煎する香りがする一方で、風の音や匂いも感じられる。並木道を歩きながら季節の移り変わりを肌で感じてレシピが思い浮かぶこともあるので、今の仕事をする上でもプラスになっていますね。

双子の子育てをしたこともあって、私にとって食育は大きなテーマです。ただ、最近では食育という言葉だけが独り歩きしている気もします。大事なことは、誰かと一緒に楽しく笑い語って食べること。たとえ年齢の違う子どもたちが集い料理が作られるところを見て、それを食べるというような会ができるといいのかもしれないね。料理好きの人たちが次々に唐揚げを揚げながら、子どもたちは揚がったそばから頬張っていく。自然と生まれる笑いの中で楽しく食べる時間を共有する

ことが、最高の食育かもしれません。食育は、食に関心を持てるように、長くゆっくり時間をかけながらシャワーで水を与えるように続けることが必要。種を蒔くだけでは芽は出ず、茎も育たず、花も咲きませんから。

上田 淳子 (うえだ じゅんこ)

兵庫県神戸市生まれ。辻学園調理技術専門学校卒業後、同校の西洋料理研究職員を経て渡欧。スイスのホテルレストラン、フランスのミシュランの星つきレストランなどで約3年間の料理修業を積み帰国後、シェフパティシエを経て料理研究家として独立。自宅で料理教室を主宰するほか、雑誌やテレビ、広告などで活躍。著書に『帰りが遅くてもかんたん仕込みですくごはん』など。



自然と都市が
主菜と副菜ではなく
どちらも主という
世界でも稀有なまちです

