

## 週末料理人

美幌医師会  
美幌町立国民健康保険病院

## 野崎 哲夫

会員の皆さまは普段、台所に立たれることがありますか？ 最近は男性向けの料理本や、テレビの影響もあって「男子厨房に入る」時代ですので、料理好きの先生も多いかもしれません。私はアラフィフおやじの素人週末料理人ですが、この歳にして料理にはまりました。まだ失敗することも多いのですが、楽しくて仕方ありません。

私は2年前に富山県から家族で北海道美幌町に移住いたしました。富山にいた時にも手料理を作ることにはありましたが、当時は高い材料費をかけ、1日ばかりで作って、調理後のキッチンには山積みの洗い物、あげくに家族からは迷惑顔をされる…といった始末でした。その点、北海道はジャガイモや玉ねぎなど、基本的な食材のレベルが高いので、最近はいかに安い食材で、手間をかけ、美味しい‘一般的’な家庭料理を作るかにこだわるようになり、少しずつ家族の理解も得られるようになったようです。献立を考え、スーパーへ材料の買い出しに行くと、何十分も長居してしまい、患者さんに遭遇することもしばしばです。豚の角煮、手作りシューマイ、ロールキャベツ、オニオンスープなどレパートリーも増え、「おいしい」と言ってもらえると、つつい嬉しくなります。

そもそも男性が料理へ取り組むことには、いろいろな福利があるようです。まず、調理中にはそれだけで脳が活性化し、リフレッシュしているということです。調理をする過程には、メニューを考え、材料をそろえ、下準備をして、煮る・焼く・炒めるなど、さまざまな工程があります。2品3品と同時で作ることで、工程はさらに複雑になり、こういった一連の作業の中で脳は常に活性化されているのです。さらに料理にはストレス低減効果があるようです。気が向いたときに、トントントンと食材を一心に切っていると、結構集中でき、気晴らし効果など、脳にリフレッシュ効果があると感じられます。現代はストレスが渦を巻く時代です。そんな中、自分で調理することは、日常生活の中でも最も自由なひと時の一つと思われるのです。欲するままに、自己流にしてみても、失敗しても、それもまた楽しみである、というのは料理だけといっても過言ではないでしょう。レストランや旅先の居酒屋で食べた料理を思い出し、ある程度冒険して家庭で再現し、おいしくで

きたとき、ドーパミンやセロトニンが放出され、満たされた気持ちになるのです。このように考えると、料理は趣味として楽しむ要素が盛りだくさんに詰まっているのです。

さらに、男性が料理をすることは、家族関係にも良い効果をもたらすと考えられます。わが家は女の子ばかりなので、普段父と娘の会話も途切れがちですが、調理を始めると興味津々に向こうから近寄ってきます。そのうち子どもが手伝いに参加すると、自然に父娘のコミュニケーションが取れるようになります。父娘が料理をすることで、子どもにとっての強い記憶になり、一つくらいは「お父さんの味」の記憶を作れたら、と感じています。

もっとも、私が調理するのは、休日とたまに早起きした平日の朝だけです。家で毎日料理を作る人(=妻)は、本当に大変だと思います。限りある予算の中で、食材を無駄にしないように、食べる人が飽きないように、そして、おいしいと思ってもらえるように、この日常の繰り返しがどれほど過酷でストレスの多いことか。自分で料理をすることを楽しみながら、妻のありがたみをつくづくと感じます。一般に、世の男性は年齢を重ねるほど、妻への依存度が高まり、逆に妻の方は夫から離れていく傾向が強くなると言われます。自立という点では、男性は女性より弱い立場と言えそうで、ことに、仕事に全力投入している人ほど、その傾向が強いです。調理は「男が一人立ちする」ための重要な基礎トレーニングの一つといえるでしょう。やはり男子は、どんどん厨房に入るべしなのです。こう書いてくると、いざ、妻に愛想を尽かされたらどうしよう、という恐怖に駆られます。もっともっとレパートリーを増やさなければ、自分の健康にも差し障るのです。

さらに料理にハマるうち、「もっと新鮮な食材を」と考えるようになり、昨年からは家庭菜園を始めました。菜園作りは全くの初心者でしたが、ご近所に親切な方がおられ、畝作りや苗の植え付けまで、丁寧に教えてくださるので助かっています。当院の中にも家庭菜園がベテランの先生や、料理にとどまらずスイーツにも習熟されている女子力の高い先生がいます。お手本にしながら、今後さらに趣味を高じていきたいと考えています。