

長男(優介くん、2歳7カ月)と一緒に制作中なのは手まり寿司。大きさを揃えるため、ご飯の量はスプーンで計って渡してあげるといい。



沢田けんじ
Kenji Sawada

●1968年兵庫県生まれ。料理教室ミルハウス主宰・料理研究家。辻調理師専門学校で西洋料理助教として勤務の後、シェフを経て現職。南フランスのレストランでの勤務経験も。料理理論に精通し、わかりやすい指導が評判。

パパ&子どもの料理、6つのオキテ

- 1 子どもの安全管理は、万全に。**
竹串や包丁、割れやすい器など、子どもが遊んでしまうと危ないモノはなるべく近くに置かず、目の届く範囲でそのつど、一緒に使うようにする。
- 2 適度にトライさせ、適度にほめる。**
大人の真似をしたがる子どもの習性をうまく利用する。安全を確保した上でやらせてみて、うまくできたらほめる。こうしてレベルアップを図る。
- 3 飽きさせないために、工程をいくつも用意する。**
同じことばかりをさせていると、子どもはすぐに飽きてしまう。だから料理も、子どもでもできる工程をあらかじめ想定して数パターン用意し、飽きそうになったらサッと工程を取り換えよう。タイミングが肝心だ。
- 4 使った道具は、さっさと洗う。**
男と子どもが料理する際のネックは、後片付けが苦手なこと。これでは妻もカンカンに。子どもの様子を見つつ、使い終わった道具はすぐ洗おう。
- 5 家族みんなで、美味しく食べる。**
子どもと作った料理は、家族みんなで大げさなほど喜んで食べよう。まずは美味しく感じて、子どものモチベーションもアップするはず。
- 6 シンプルなレシピから、トライするべし。**
男はどうしても難しいレシピからトライしがち。最初からハイレベルなものに取りかかると、子どもだけでなくパパもやる気をなくしてしまう。同じメニューでもレシピのシンプルなものを選ぶことが、続けるコツだ。

GOODS



ケガをしにくい、安全な包丁で。

おすすめはセラミック製。下:子ども用包丁¥2,835 / 東急ハンズ銀座店 ☎03-3538-0109 ※上:私物



子ども用に、作業空間を確保する。

危ないものに手が届かないようにするため、子どもの作業空間は小机などに限定すると安心。



目分量に頼らず、細かく計ろう。

大きじ・小さじ以下の分量まで計れるスプーンは便利(沢田さん私物)。量販店などで手に入る。



包丁を使わず、手軽に皮をむける。

ゴボウなど、こするだけで皮がむける手袋。簡単皮むきグローブムッキー¥980 / 東急ハンズ銀座店



ステップは、可動域の広いものを。

小学生くらいの子なら、並んでキッチンに立てる。動く幅を考えた、子ども用踏み台があるといい。



何はなくとも、蓋付フライパンを。

初心者はオープン料理などと意気込まず、まずはフライパン料理から。透明な蓋付きだと万能だ。

どうも態度がよそよそしい……と感じたら、妻の不満は相当たまっていると感じたほうがいい。子どもも思った女性には、ただでさえ夫への関心の比重を減らしているし、積極的に子育てに参加しない男には幻滅を深めていくばかり。そこで一発逆転、面目躍如にテキメンなのが、料理だ。料理研究家の沢田けんじさんは、こう断言する。「ふだん何もしない男性が料理をする」と、女性はとても喜びます。奥さんにも休息を与えるだけでなく、子どもも遊び感覚で触れ合える。最後は家族みんなで美味しいものを食べてコミュニケーションと、まさに一石三鳥」

それにしても、たとえば包丁を握ったこともないような初心者が、子どもと料理をするのは難しいのでは? 「メニューを選べば大丈夫。心配なら、パパも子ども用の包丁を使えばいい。いちばん大切なのは、習慣化させること。たとえば毎週日曜日の朝食はパパの当番と決めて、レパートリーを少しずつ増やしていくのがコツです」

子どもはとにかく真似をしたがるもの。父親が楽しんで取り組み、それを母親がほめるという構図を繰り返して見れば、子どもも張り切って料理に参加するはずだ。沢田さんには、初心者でも安心の簡単アレンジ・レシピを教えてくださいました。さっそくこの週末、トライしてみてもいい?

我が子とコラボして、クッキンググに挑戦!

せつかく腕をふるうのなら、子どもとのコミュニケーションも兼ね、共同作業で料理してみてもいい? コツとレシピを、料理研究家の沢田けんじさんが指南する。

04 手まり寿司

材料・2人分

- 米酢 50ml ●砂糖 38g ●塩 10g ●ご飯 2合分
- 好みて、刺身パック、刻み穴子など

作り方

1.米酢に砂糖、塩を入れて電子レンジで人肌で温め、合わせ酢を作る。2.炊きたての熱いご飯に、合わせ酢をよく混ぜ合わせる。3.酢が全体に行き渡ったら、うちわであおいで人肌まで冷ます。4.ラップを広げネタをのせ、大さじ1のスプーンですくえるくらいの酢飯をのせて、包んだらきゅっと絞る。

沢田さんのワンポイント

手まり寿司は仕込みをしっかりしておけば、子どもと一緒に仕上げができます。ネタは子どもの好きなものに変えて、作ってみてください。



制作例：上段左から、カニかまヨネーズ、ツナマヨコーン、ネギトロ、しぼ漬け。下段左から、マグロ、しらす、白身魚、サーモン、ひき割り納豆。

01 納豆しらす丼

材料・2人分

- わかめ入りふりかけ 適量 ●ご飯 1.5合分(量は好みで)
- しらす 大さじ4 ●納豆 1パック

作り方

1.ふりかけをご飯に混ぜる。2.器に1のご飯を盛り、しらすを表面にのせる。3.2の中央に、練った納豆を盛りつけて完成。

沢田さんのワンポイント

切り物をせずに料理することが狙い。上手に市販品を使いましょう。



05 煮込みハンバーグ

材料・2人分

- [ハンバーグ] ●合挽き肉 180g ●塩 小さじ1/3(2g弱) ●こしょう 適量
●玉ネギ(みじん切り) 1/4個 ●乾燥パン粉 25g(1/2カップ) ●牛乳 40ml ●卵 1/2個
[煮込み用のソース] ●キノコ各種 70g ●小麦粉 大さじ1 ●赤ワイン 30ml
●水 200ml ●チキンブイヨンパウダー 小さじ1 ●トマトペースト 大さじ1/2
●塩こしょう 適量 ●砂糖 大さじ1/2 ●パセリ(みじん切り) 大さじ1

作り方

1.合挽き肉に、ハンバーグ用のすべての材料を合わせて練る。2.フライパンに油とバター(分量外)を入れて熱し、1.5cmの厚さに形を整えたハンバーグを弱中火で焼く。色よく焼いたら裏返しにして焼き、取り出す。3.ハンバーグを焼いたフライパンでキノコを炒め、小麦粉をふってよく混ぜる。4.赤ワインを入れて沸騰させ、水、チキンブイヨンパウダー、トマトペーストを加え、塩こしょう、砂糖を入れる。5.ハンバーグを戻して蓋をし、5分ほど煮てハンバーグに火を通す。ソースを2皿分まで煮詰めて塩で味を調える。6.皿にハンバーグを盛り、ソースにパセリを混ぜて上からかける。

沢田さんのワンポイント

難しそうなハンバーグも、煮込みにすれば火の通りもばっちり。ソースは身近にある材料を利用した、本格的なレシピになっています。



02 グリーンピースのポタージュ

材料・2人分

- 食パン 適量 ●バター 10g ●玉ネギ(薄切り) 100g
- 小麦粉 大さじ1と1/2 ●チキンブイヨン 400ml
- ニンニク 1/2片 ●ベーコン 1/2枚 ●グリーンピース(冷凍) 150g
- 牛乳 150ml ●塩こしょう 適量

作り方

1.食パンを小さい角切りにしてトースターで焼き、クルトンを作る。2.鍋にバターを溶かし、玉ネギを焦げないよう炒める。3.2に火が通ったら小麦粉をふり入れ、チキンブイヨン、ニンニク、ベーコンを入れ5分ほど煮込む。4.グリーンピースを加えさらに2分ほど煮る。5.4を少し冷まして牛乳と一緒にミキサーでよく潰す。塩こしょうで味を調え、クルトンを散らす。

沢田さんのワンポイント

緑のスープは長時間、火にかけると色が悪くなります。加熱時間と加熱する回数は少なくしましょう。クルトンはカリッとすればOK。色ムラは気にせずに。



06 マカロニグラタン

材料・2人分

- ホワイトソース(※) 500ml ●塩こしょう 適量 ●バター 適量
- 鶏腿肉(2cm角切り)1枚 ●玉ネギ(1cm角切り) 1/2個 ●白ワイン 30ml
- マカロニ(塩ゆでしておく) 100g ●とろけるチーズ 好みで
- [※ホワイトソース(ソース ペシャメル)] ●バター 30g ●小麦粉 30g ●牛乳 500ml

作り方

1.ホワイトソースを作る。鍋でバターを溶かし、火を消して小麦粉を加えてよく混ぜる(これがルーになる)。2.1に牛乳を分量から100mlを入れてルーを溶きのばしたら、残りの牛乳をすべて入れる。よく混ぜて牛乳全体にルーが溶けたら中火にかけ、木杓子で混ぜながら温める。3.沸騰したら弱火にしてしばらく煮て、ややとろみがついたら塩こしょうで味を調え、ポウルに移す。4.鍋にバターを温め、塩こしょうした鶏肉をさっと炒める。5.玉ネギを入れてさらに炒め、玉ネギに火が通ったら白ワインを加える。強火でアルコールを飛ばし、火を弱めて3を加え、マカロニを入れて全体を混ぜ合わせ、1分ほど煮る。6.塩こしょうで味を調えて、油(分量外)を軽く塗ったグラタン皿に入れてチーズをふる。7.200~220°Cのオーブンで15分焼く。

沢田さんのワンポイント

ゆるめのホワイトソースと具と一緒に煮て、味を馴染ませましょう。煮ることで鶏肉から旨味が出てソースが美味しくなります。煮詰め過ぎたら、牛乳でのばして。



03 マフィンでフレンチトースト

材料・2人分

- 卵(M) 1個 ●砂糖 大さじ1強 ●牛乳 60ml
- マフィン 2個 ●バター 適量
- [トッピング]
- ホイップクリーム、イチゴなどのフルーツ類、メープルシロップ

作り方

1.ボールに卵を割り入れて砂糖、牛乳と混ぜる。2.マフィンを半分に切って10分ほど卵液に浸し、よくしみ込ませる(竹串で5~6カ所、穴を開けるとよく吸う)。3.フライパンにバターを溶かし、2にじっくりと中まで火を通し、好みのトッピングをして完成。

沢田さんのワンポイント

映画でも馴染みの、父親と息子の料理といえばフレンチトースト。マフィンを使えば、食感も形も個性的に。マフィンに竹串で穴を開けると、卵液がよくしみ込みます。

