

考
え
な
い
台
所

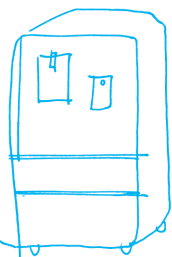
料
理
家

高
木
急
み

sanctuary books



考えない台所って何でしょう？

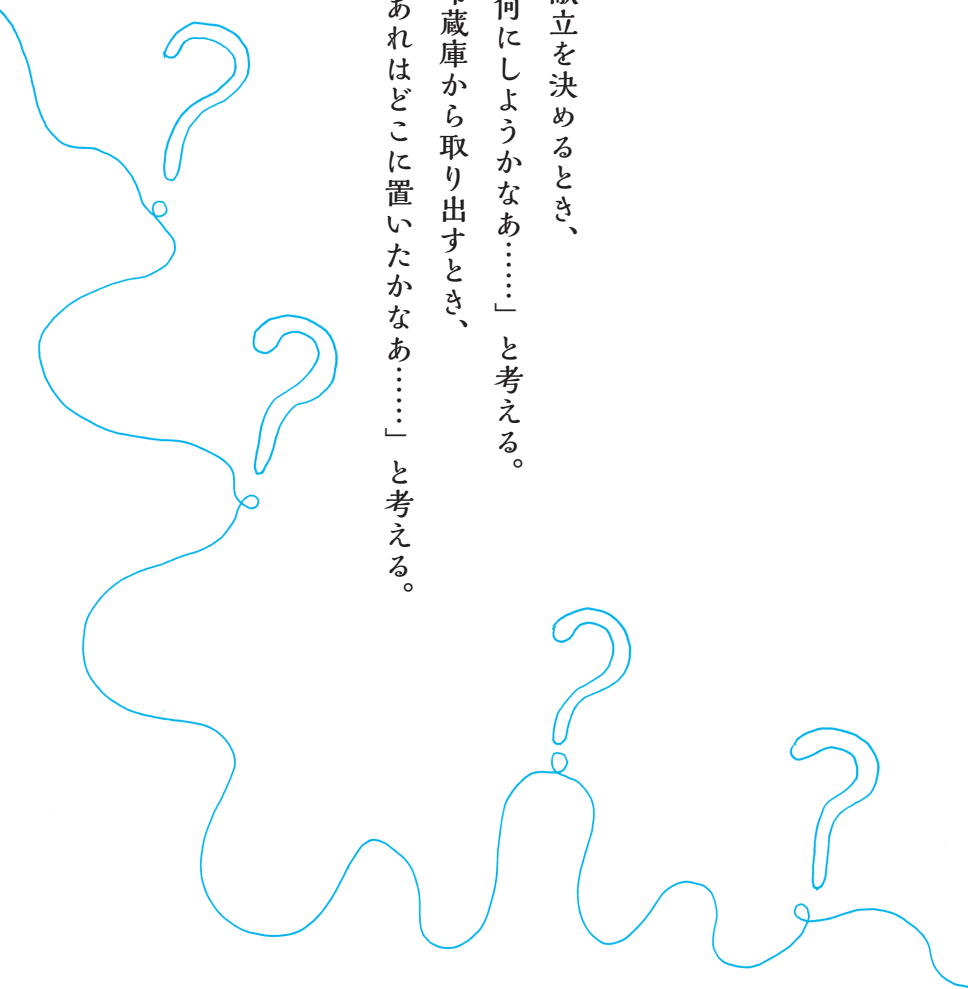


献立を決めるとき、

「何にしようかなあ……」と考える。

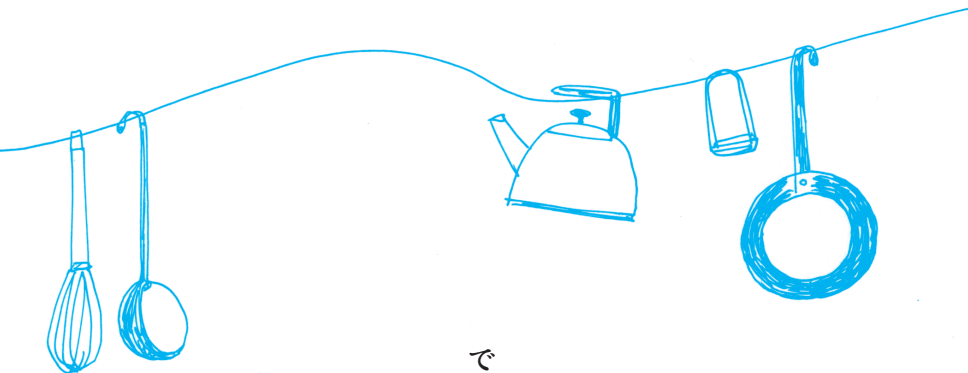
冷蔵庫から取り出すとき、

「あれはどこに置いたかなあ……」と考える。



この「考える」が
毎日の時間と労力をムダにしています。





では、どうすればいいのでしょうか？



Rules

道路には、「信号」があります。

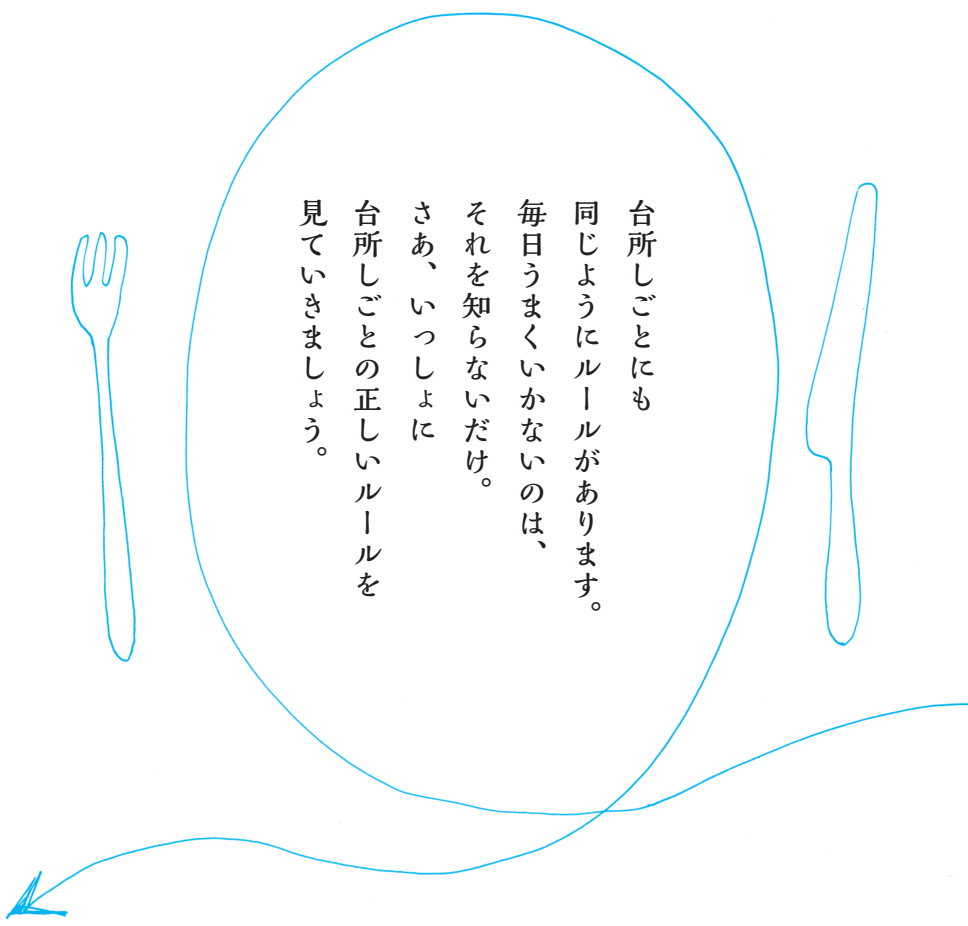
青になったら進む。赤になったら止まる。

とてもシンプルですが、

このルールがあるから

安心して横断歩道を渡れるし、

車どうしの衝突も起きません。



台所しごとにも

同じようにルールがあります。

毎日うまくいかないのは、

それを知らないだけ。

さあ、いっしょに

台所しごとの正しいルールを

見ていきましょう。

はじめに

毎日、時間に追われていませんか？

台所が汚いことに、ストレスを感じていませんか？

料理をうまく作れないことに、絶望していませんか？

毎日の生活に、どこか後ろめたさを感じていませんか？

自分がどこにいるのか、わからなくなりませんか？

自分らしく笑えていますか？

いま、幸せですか？

この本は、「正しいルールを知って、効率的に台所しごとをこなすための本」です。なぜ台所なのか、疑問に思う人もいるかもしれませんが、けれど、断言します。台所しごとがうまくいくと、人生は大きく変わります。

私は、物心ついたときから「ごはんを作ること」が大好きでした。小学生のころか

ら、主婦向けの料理番組をビデオに録画してチェック。学生時代には、休講になればよし来た！とばかりに、ありとあらゆる料理教室に参加していました。

調理関係の仕事に就きたくて、プロ育成のための料理専門学校に通い、ケータリングや飲食店の厨房で修業し、いまでは、自ら料理教室を主宰しています。少人数制でありながら、800人を超える生徒さんに料理を教えており、予約のとれない教室という評判もいただいています。

そんななかで、気づいたことがあります。それは、台所に立つことを、憂うつに感じている人がとても多いことです。

ごはんを作ろうと思うと、気が重い。

失敗したときに、自己嫌悪に陥る。

完璧にこなす友人にプレッシャーを感じる。

なぜ自分ばかりが苦しいのか。

この気もち、私もよくわかります。根っからの料理オタクの私でさえ、同じことを

思っていましたから。

結婚し、仕事と育児の両立は、やりたいことを全部我慢する毎日。1日中時間に追われて、台所に立つ自分がうらめしく感じることもありました。

大きさかもしれませんが、女性であることを忘れていたように思います。どうせ結ぶからと髪の毛は伸ばしつばなし。子どもに汚されるからと、捨てても惜しくないようなヨレヨレの服ばかりを優先して着ていました。

でも、このままじゃいけない。自分もまわりも幸せになるために、もつと自分らしくありたいと強く思うようになったのです。

自分の苦い経験や飲食店での修業経験を経て、お伝えしたいことがあります。

それは、調理以前に「台所しごとには正しいルールがある」ということ。それは、漠然とこなしている食材の買い物や皿洗いにも存在します。みなさん、それを知らないからうまくいかないだけです。

専門店の厨房では、1日に何十人、多いときで何百人ものお客様をさばかなくては

いけません。1分1秒を争う料理人の作業には、まったくムダがないのです。

たとえば、パスタ1皿をお客様に提供するだけでも時間管理がとても重要でした。ベースとなるソースを仕込んでおいて、パスタをゆでる。温かい状態で召し上がっていただけるようお皿を温める。ゆであがりの時間に合わせて具を炒め、ゆで汁とベースを加えソースを完成させてパスタと和えて味を調える。盛りつけて客席に運び、お客様が召し上がった際に「アルデンテ」でなければいけません。

料理人たちが決められた手順を次々とこなせるのは、それが習慣になっているから。考えなくても勝手に体が動くようになっていっています。

家庭でも同じ。「正しいルールを習慣にすること」で体が勝手に動くようになり、時間が短縮され、かつ完成度があがるため、前向きになっていく。そして自分で自分を認められるようになるのです。

台所に立つすべての女性、現代を生きる忙しい女性たちへ。

この本を通じて、1日も早く自分の時間と本来の明るい自分を取り戻せることを心から願っています。

はじめに

CHAPTER

1
マインド編

台所に立つ前に

台所しごとセンスは必要ないことを知る。

台所に立つ前に

自由な時間で、自分がしたいことを妄想する。

台所に立つ前に

ネガティブな感情は、何の意味もないことを知る。

台所に立つ前に

自分のやる気スイッチを知っておく。

018

024

028

032

CHAPTER

2
準備編

献立のルール

「献立 客観シート」で、マツネリを打破する。

献立のルール

節約したいときは、「旬」「まとめ買い」「冷凍」。

買い物のルール

買い物メモは、店のレイアウト順に書く。

買い物のルール

2段組みのカートを利用すると、買い物時間が短くなる。

038

044

048

054

調理のルール

調理の工程を、5つに分解する。

下ごしらえのルール

冷蔵庫の食材は全部取り出す、全部しまう。

下ごしらえのルール

野菜を切るタイミングは、1回だけにする。

下ごしらえのルール

包丁を使わずに、食材を切る。

まな板のルール

白い野菜から切り始める。

味見のルール

味見用のスプーンを10本用意すると、味が決まる。

塩のルール

塩のタイミングは、魚は15分前、肉は直前。

砂糖のルール

砂糖は天然ものを選ぶ。

既製品のルール

「手作りが正しい」と思い込まない。

朝ごはんのルール

毎朝食卓に出すものは、1か所にまとめる。

晩ごはんのルール

食べる時間がバラバラな日は、「出すだけ・温めるだけ」にする。

CHAPTER

4

冷蔵庫編

冷蔵庫のルール

中身を全部出して、自分の目で見る。

冷蔵庫のルール

野菜室は「立てる」「まとめる」でスッキリさせる。

冷蔵庫のルール

食材が輝く特等席を決める。

冷凍庫のルール

冷凍庫は6つに区切って、立てて保存する。

冷凍庫のルール

肉は小分けに冷凍し、葉野菜はゆでて冷凍する。

冷凍庫のルール

冷凍品の賞味期限を、カレンダーで「見える化」する。

CHAPTER

5

収納・片づけ編

台所収納のルール

調理道具は「水まわり」と「火まわり」に分ける。

台所収納のルール

見えるところに、ものは置かない。

台所収納のルール

「いつか使うだろうグッズ」は個数を決める。

台所収納のルール

せまい台所は、「洗う・切る・加熱する」のスペース確保から。

片づけのルール

食器洗いは、繊細なグラスから始める。

片づけのルール

食器は「乾いたふきん」で拭きあげる。

掃除のルール

汚れない台所は、ぞうきん3枚で作られる。

掃除のルール

油汚れは「重曹」、シンクの仕上げは「から拭き」。

ごみのルール

嫌なにおいは、コーヒーと重曹が効く。

調味料のルール

調味料は、週に3回以上使うものを残す。

調味道具のルール

調理道具は、「覚えておける」ものだけにする。

付録

仕込み&栄養満点レシピ

かんたん仕込みレシピ

塩もみ野菜…211 塩漬け豚…212 残り物肉のマリネ…213 肉をゆでておく…214

野菜をゆでておく…215 玉ねぎをみじん切りにして冷凍する…216 野菜ヘースト…217

かんたん栄養満点レシピ

サーモンの白みをグラタン…220 シーフードチヂミ…221 ねぎ塩ツナサラダ…222

しいたけと桜えびのスープ…223

考えない台所

マインド編

CHAPTER 1



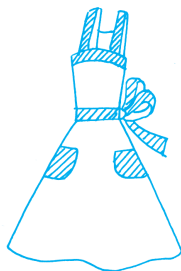
考えない台所

マインド編

CHAPTER-1

台所に立つ前に

台所しごとには
センスは必要ないことを知る。



正しいルールを習慣にすれば、
台所しごとはうまくいえます。

最初の章では、台所に立つ以前に、理解しておくべき大事な考え方（マインド）についてお話ししたいと思います。具体的なルールをいくら知っても、マインドが整理されていなければ、意味がないからです。ルールを自分のものにするために、まずは自分のマインドを耕しておくことから始めましょう。それでは、次の文章を読んでみてください。

献立を決める。

買い出し。

食材の下ごしらえ。

食器や鍋を洗う。

食器や鍋を棚にしまう。

コンロや排水溝の掃除。

冷蔵庫の手入れ。

ごみ捨て。

明日のお弁当の下準備。

見ただけでちよつと憂うつですよ。

「いますぐやらなくちゃ！」と思つていても、「あとでやろう」「疲れてるし」「仕事が忙しいから」「子どもがいるからしょうがない」と自分に言い聞かせていませんか？

家事も仕事も、緊急を要することにはがむしやらにこなす一方、重要ではないけれど、やらねばならぬことは、ついつい後まわしに。

いつか、いつかと思つているうちに、あつという間に日が暮れて、今日もできなかつたことにモヤモヤ。自分にもモヤモヤ。最後には、家族や友人にあたつてしまい、さらにストレスがたまる。こんな状況、よくありません。

では、なぜ私はそんな状況から脱出できたのか。

それは、「意識して、正しいルールを習慣にしたから」です。

正しいルールとは、効率的でムダのない動きのこと。

飲食店の厨房やケータリングでの経験をふまえて、まずは正しいルールを整理することから始めました。よほど勉強熱心でない限り、調理以前の台所まわりのルールについて学ぶ機会はありませんから、うまくいかないのはあたり前なのです。そして、ルールを知っただけでは意味がありません。習慣化が大切です。

習慣なんていまさら……なんて声が聞こえてきそうですね。けれど、「意識」という部分が重要です。人間の行動は、95%が無意識の習慣でなされていることを知っていますか？ 起きてから寝るまで、日常的にくり返される行為はラクではありません。

しかし無意識の習慣は、ときにあなたの動きを邪魔することもあります。

たとえば、夕飯にカレーを作るとします。買い出す食材をメモして、スーパーに行き、帰って野菜を洗って切って煮て、食べて洗って片づける。

この一連の流れを「無意識に」完璧な手順で行う人はいません。無意識に作業をすると、どうしてもムダな動きが含まれてしまうからです。

〈ムダな動き〉

自宅にある食材をまた買ってしまふ。

何度も冷蔵庫の開け閉めをする。

まな板を何度も洗う。

料理を盛るスペースがなくて片づけを始める。

……など。

単純に、準備した食材を調理するだけなのに、こんなふう途中でムダな動きが生じて、なかなか前に進まないこと多くありませんか？

でも、正しいルールを習慣にすれば大丈夫です。

それでは習慣化するにはどうすべきか。それは、意識しながら継続すること。それで初めて自分のものとなるのです。

私は、定期的に背伸びをするとふくらはぎのシェイプアップになることを知り、「歯を磨くときに背伸びをしよう！」と決めました。しかし全然続きません。そこで、歯

ブラシの持ち手に「背伸び」とマジックで書いて意識したところ、3日、1週間、2週間と続き、いまでは書かなくても続くようになりました。これが正しい習慣です。

台所しごとを効率的に、段取りよく進めるには「センスのあり・なし」は関係ありません。

正しいルールが習慣になれば、考えなくても体が動くようになるのです。

アメリカの哲学者、ウィリアム・ジェームズはこんな言葉を残しています。

「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる」

この本で紹介するルールを習慣にして、あなたも人生を変えてみませんか？