

大井実の  
BOOKな話

福岡市内で書店『ブックス  
キューブリック』をいとなむ  
大井実さんの、本のある日  
常をつれづれに。  
撮影／川上信也

私を料理好きに導いてくれたレシピ集は、  
今でも厨房のバイブルとして手放せません。



世に料理本はあふれていますが、有元葉子さんの『家族のごはん作り』は、わが家の厨房で今も活躍しています。今から11年前、子どもが生まれた年に出版された本で、夫婦ともに忙しい日々の中でどれだけ食卓の助けになったか分かりません。

旬の安心な材料を選び、いい調味料といふ道具でシンプルに調理する。これが有元流の料理の考え方。レシピももちろん、料理に対するこのような価値観はとても素晴らしいと思います。

戦後、専業主婦層が増えはじめると、時間をかけた手の込んだ料理が讃えられる時代になりました。それまでの日本の、質素だけれど栄養バランスのとれた、いわゆる一汁三菜のスタイルは姿を消し、肉中心の高カロリーな料理が流行します。そのような時代を経て働く女性が増えはじめた頃、「時間をかけずにいかにおいしいものを作るか」を根本から考えたのが本作の料理。働

『家族のごはん作り1  
道具を上手に使う編／2  
正しい冷凍・おいしい作り  
おき編』  
有元葉子／メディアファクトリー／各1,260円(税込)



きながら子どもを育てた著者のレシピですから、実践的でどれを作っても抜群に旨い。

野菜をオリーブオイルで煮ただけのオイル煮や、ゆでただけの和えもの。肉や野菜などの材料でだしをとる発想。調理器具を使いこなすアイデア。どれも簡単で、センスがあつてお酒にも合う。私は今も台所に立ちますが、料理好きになったのはこの本のおかげです。

さて、今月は映画も家族の食卓をテーマに選んでみました。といっても、有元さんの料理の世界観とは真逆の、奇妙な家族関係を描いた『家族ゲーム』。松田優作が型破りな家庭教師を演じて話題となったこの作品では、家族が向かい合わず、横一列に並んで食事をすすめるシーンが新たな映像表現として評価されました。BGMは使われず、食事の音が効果音のように強調されるシーンも印象的。家族のありようと食について、大いに考えさせられました。

『家族ゲーム』  
3,990円(税込) 発売元  
／ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント

