

祖母の美しい料理には 食べる喜びがあふれていた

料理研究家 佐藤裕加さん

編集長
インタビュー



プロフィール●1962年、東京生まれ。アパレルメーカー勤務を経て2003年高島屋通販の編集・制作に関わる。キックマン「玄米レシピ集」、平凡社コロナブックシリーズ113「ジャンクウエア」などのレシピを担当。ヘルシーフードコーディネーターとして活躍中。横浜在住
<http://www.sato-yuka.net/>

※誤嚥(ごえん)＝食べ物や飲み物を飲み込むとき、誤って気管支に入ること

「健康も美しさも、どう食べるかでちがってくるんですよ」とヘルシーフードコーディネーターの佐藤さん。自身のホームページでは、シンプルで健康的なレシピを紹介している。今月から介護食として「とろ～りミキサー食」のレシピが加わった。

「美食家だった父が脳梗塞の後遺症から、トロミ状のミキサー食しか食べられなくなったことがきっかけ。介護食でもきれいでおいしく、少しでも食べる幸せを味わって欲しいとの思いからです。気をつけることは、とろみを付けること。さらさらの方がかえって誤嚥(※)を起しやすいですよ」

佐藤さんのお祖母さんは、明治生まれの料理人だった。すべて手作りの美しくおいしい料理が評判で、中でも佐藤さんが8歳のときに作ってくれた松・竹・梅の飾り寿司の美しさは、あっという驚きとともに、今でも鮮明に記憶に残

っているそうです。「そんな祖母に育てられた父に料理を作る母は大変だったと思います。100回に1度くらいしかうまいと言わなかった父ですが、母もまた四季折々の旬の料理をほんとうにおいしく作ってくれました。梅干も漬物も手作りしか食べたことがなかったのは、幸せなことだと思います」。

そんな佐藤さんも32歳のいわゆる厄年に、突然顔が異常に腫れあがる症状に襲われ、原因がホルモンバランスの崩れと知り、玄米食をスタート。「玄米は使われた薬品の影響がでやすい食べ物。徹底的にオーガニックにこだわりました」。野菜も油も安全性の高いものを探すことで、改めて食べることの大切さを認識したといいます。

「祖母の美しい料理には食べる喜びがあふれていました」と佐藤さん。介護食にもそんな幸せなレシピが必要だと思いませんか。

(時松純子)