

こちら女 Women's CHOICE

こちら
女性編集室

仕事や家事、育児に追われる生活の中で、冷蔵庫にあると安心な「作り置き」の料理。書店では関連本が人気を集め、最近では、家事代行サービスの一つとしても注目されている。県内の家事代行業者に同行し、「作り置き」のコツや利用者の声を取材した。
(大滝麻衣)

「主菜と副菜、5日分10品。3時間で作って、洗い物も済ませます」。静岡市葵区に暮らす4人家族の子育て世帯を訪ねた家事代行「Concierge(コンシェルジュ)」(同市駿河区)の山田紘子さん(32)がキッチンに立ち、気合を入れた。まず、保存容器を並べ、除菌スプレーを吹きかけた。衛生管理には気を遣う。メニューは事前に利用者に伝え、必要な食材、調味料を準備してもらう。肉、魚、野菜をバランス良く組み合わせ、1~3日目の料理は冷蔵、4、5日目は冷凍保存できるものにする。依頼者の多くが子育て世帯のため、「栄養があり、子どもが好む味付けのおかずが中心」という。

家事代行サービスでも注目

食卓に余裕、安心 作り置き料理

フライパン、ポリ袋で時短

短い時間内に効率的に調理する方法を常に考えている。「煮る」と「炒める」の作業は同時進行。煮る料理でもなるべくフライパン

を使う。「フライパンの方が熱が通りやすく、鍋より洗うのが簡単」

時短のために持参する調理器具もある。例えば、先端がカーブしている刃の長いキッチンバサミと厚手のポリ袋。魚や厚めの鶏肉もハサミを使い、入っていた容器内で切れば、まな板を何度も洗わなくて済む。ポリ袋にはジャガイモなど火の通りが悪い野菜を入れ、電子レンジにかけてからフライパンに投入する。肉や魚に、卵やパン粉などを絡める作業も、袋に空気を入れて振ると簡単だ。

完成したおかずはそれぞれ容器に入れて冷まし、帰る直前に冷蔵庫に入れる。彩り豊かな10品のおかずがテーブルに並ぶと、山田さんに達成感がにじんだ。

山田さん自身は3児の母親。幼い頃から料理好きで、家庭科の教員免許を持ち、以前は小学校教員だった。夫の家業を発展させて、2016年から家事代行サービスを始めた。作り置きを主に担当する山田さんは「自分の得意分野を生かして、他の人の子育ても応援できるのがうれしい」とやりがいを感じた。

この日の作り置きメニュー

- 1日目
 - ジャガイモ入りチンジャオロース
 - ミニトマトのマリネ
- 2日目
 - ぶりのピカタ
 - ひじきの煮物
- 3日目
 - うずらのハンバーグ
 - ビーマンしらたき
- 4日目
 - ハッシュドビーフ缶
 - ちくわとニンジンのカレー炒め
- 5日目
 - 鶏肉のチーズパン粉焼き
 - フロッコリーのナムル

●=主菜 ○=副菜



▲完成した5日分の作り置き料理

▲「1つのフライパンで」「煮る」「炒める」を同時進行する山田紘子さん
11月8日、静岡市葵区



「作り置き」をテーマにしたレシピ本が多く並ぶ家庭料理コーナー
静岡市葵区の戸田書店静岡本店



県内書店、レシピ本人気

「作り置き」をテーマにした料理本は、県内の書店でも人気を集めている。静岡市葵区の戸田書店静岡本店(井谷晋弥店長)では、「冷凍・保存食」の棚に関連本が数多く並ぶ。家庭料理コーナー全体の10分の1ほどのスペースを

占める。売れ筋は、ブームの火付け役になった「つくおき 週末まとめて作り置きレシピ」(nozomi著、光文社)や、家事代行を仕事とする女性が書いた「志麻さんのプレミアムな作り置き」(志麻著、ダイヤモンド社)など。

「親子の時間増えた」サービス

コンシェルジュの作り置きサービスを月2回利用する金光代美さん(39)=静岡市葵区=は、新幹線通勤の夫と共働きで、長女(6)、長男(4)と暮らす。帰宅は午後8時を過ぎる日も多く、多忙な日々を送る。作り置きサービスの利用は、都内で暮らしていた4年前から。元々料理が好きで、夕食作りを頑張っていたが、だんだんと仕事との両立が困

利用しやすさ 国も推進

「作り置き」を含む炊事や掃除などをサポートする「家事代行(支援)サービス」。経済産業省の2017年度調査では、認知率は8割を超えた一方、利用した経験がある人は6.5%にとどまる。国は女性活躍推進の観点から、安価で安心なサービスが利用できるよう環境整備を進めている。

難になった。ママ友からの情報でサービスを知り、使い始めた。「総菜は添加物が気になる。自分たちはいいけれど、子どもにはなるべく手作りを食べさせたい」との思いがある。作り置きの料理は「薄味で健康的」と満足している。サービスの利用により、「調理と片付けの時間が節約できる。子どもたちと過ごす時間が増え、心に余裕が生まれた」と話す。

経産省から委託を受けた日本規格協会(東京都)などは16年度、「家事代行サービス認証制度」を創設した。同協会と全国家事代行サービス協会(同)がサービスの品質を書類と現地審査により評価し、公表している。認証を受けている事業所は全国8社。NTTタウンページ(同)の14年調査によると、家事代行サービスの登録件数は全国で629件。



作り置きサービスで「心に余裕が生まれた」と話す金光代美さん(右)



井谷店長によると、作り置きのレシピ本はこの2、3年で急増したという。「昔から『冷凍・保存食』というジャンルがあったが、一般の人も取り組みやすそうな『作り置き』という言葉が浸透し、関連本のブームが生まれたのでは」と分析する。