

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

12/15  
令和6年(2024年)  
No.2394

誰もが笑顔になる  
料理を届け続けたい。

幼い頃から好きだった「食」を仕事にし、その楽しさや喜びを、阿佐谷を中心に数多くの料理教室で伝え続けている料理家・沼津りえさん。このまちで自身が子育てする中で、人の温かさに幾度となく触れたと話します。大好きな料理のこと、阿佐谷のまちのこと、レシピに込めた思いなどを伺いました。

特集



すぎなみビト

料理家  
沼津りえ



〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。





# 大切なのは「食」の先にある笑顔。料理は人と人をつないでくれる🍴

## 会社を辞めて料理の道へ。寝る間も惜しんで学んだ日々

—沼津さんが料理の道へ進んだ背景をお聞かせください。  
幼い頃から料理番組や、母が定期購読している料理テキストが大好きで、夢中になって見ていました。「食」への興味が強く、社会人として選んだ勤め先は食品メーカー。管理栄養士として主に栄養指導の仕事をしていました。でもどこかに「料理を作る仕事が好き」という思いがあり、その気持ちが強くなって5年間勤めたメーカーを退職。周囲には反対されましたし、私自身にとってもすごく勇気のいることでした。

## —会社を辞めた後、どのようにして料理を学ばれていきましたか？

パンや製菓をメインに学ぶ料理の専門学校に入学し、授業の後は、憧れていた老舗の洋食屋さんでバイトを始めました。学校では自分よりも若い人たちに混ざって、料理の基礎を一から学ぶ日々。忙しくて寝不足でも、好きなことだったので努力とすら感じず、楽しくて仕方なかったですね。バイト先のお店は7年ほど続けて最後は二番シェフになることができましたが、結婚を機に仕事はセーブして、第二子が生まれたタイミングで子育てに専念することに決めました。



## 阿佐谷で子育て。ママ友の一言が料理家への一歩に

### —その後、料理家として活動するに至ったきっかけは何だったのですか？

23年前、第一子が生まれる頃に阿佐谷に引っ越してきました。子どもが幼稚園へ行くようになると、ママ友たちと家でお昼を食べることが増えて、私は料理が得意ということもいろいろ持参するようになりました。あるときデコレーションケーキを持っていくと、作り方を教えてほしいと言ってくれたママ友がいて、それをきっかけにあちこちの家で料理を教えるようになり、そんな私を見た友達が「いろんな家に行くなら会場を借りて料理教室を開いた方がいいよ」と言ってくれたのです。それが料理家への一歩につながる言葉でした。

### —それが現在も続く、沼津さんのお料理教室の始まりだったんですね。

最初は消極的でしたが、でも「一度やってみよう！」と地域区民センターを借りて親子料理教室を開きました。今から18年前、料理教室「COOK会」の誕生でした。当初は10人ほどの参加者だったけれど、徐々に輪が広がっていき回数も増える一方。杉並子育て応援券の対象になった効果もあり、気付けば1日3〜5回教室を開くまでになっていました。親子料理教室からスタートした内容も、大人だけの教室、パンの教室、ケーキの教室と、どんどん幅を広げていきました。



### —地域区民センターで開催している教室はどんな雰囲気ですか？

今は阿佐谷地域区民センター主催の教室も毎月2回開いていますが、今日(取材当日)も30〜89歳の方まで、老若男女いろいろな方が参加してくれました。初対面でも、料理でつながるとあって仲良くなって、みんなで和気あいあいと楽しんでいます。阿佐谷のローカルネタで盛り上がり、「あそこのスーパーのあれはおい



プロフィール：沼津りえ（ぬまづ・りえ）管理栄養士・調理師・料理教室「COOK会」主宰。大手食品メーカーで管理栄養士として働いた後、料理家を志して専門学校へ。同時に老舗レストランで料理の基礎を徹底的に身につける。出産を機に一度は仕事から離れるも、ママ友に料理を教え始めたことをきっかけに、料理教室「COOK会」をスタート。阿佐谷を中心に数多くの料理教室を開催している。新聞・雑誌・テレビなどのメディアでも積極的に活動中。企業向けのレシピ開発なども行っている。

しいよ」なんて情報交換をしたり。それを聞いているだけで「いい場だなあ」としみじみ実感します。

### —阿佐谷のまちには、どのような思いを感じていらっしゃいますか？

私自身、知り合いのいない孤独になりがちな子育てで、それでも阿佐谷のまちを子どもと歩いているとたくさんの人が温かい声をかけてくれて、とても救われました。まちの人の優しさに触れて子育てをしてきたからこそ、このまちに恩返しをしたいという気持ちも大きく、地域区民センターでの料理教室への思い入れも強いんです。娘2人が小さかった頃は、彼女たちも教室の手伝いをしてくれていて、夫も含めて家族4人で関わっていたんですよ。今は夫婦二人三脚での運営となりましたが、当時と変わらない気持ちで取り組んでいます。

## レシピや料理を通して伝えたいメッセージ

### —レシピを考えるときに、特に大切にしていることは何ですか？

特に心がけていることは大きく二つ。一つは身近な材料とシンプルな調味料を使って作れること。材料については、特に旬を取り入れることを意識しています。旬の食材は値段がお手頃で、おいしくて、栄養価も高くおいしいことばかりですからね。そしてもう一つのこだわりは、素材の良さを引き出すこと。調理方法によって素材の味はまったく違ってきます。例えばニンジンもしっかり炒めると甘さが際立つし、素材のよさを生かせば、塩だけでもすごくおいしいスープができてたりする。レシピを通して、そんなことを伝えていきたいと考えています。

### —杉並区との活動でフードロス削減レシピの提案もされています。食材を無駄にしないためのヒントを教えてくださいませんか？

難しいことを考えすぎず、食材はおいしいうちに食べることを実践すれば、自然とフードロスはなくなります。同時に、上手な保存方法や、皮な

どの普段捨ててしまいがちな部分をおいしく食べる方法など、知識を持っておくことも大切。余らせて腐らせてしまう前にとにかく冷凍！が基本です。また、一人暮らしや少人数世帯の場合は「これを作ろう」をベースにたくさんの食材を買うよりも、旬のおいしい食材を一つ買って、それを使い切るためのレシピをいくつか選んで料理すると、コストも良く、食材を余せずに済むのでおススメです。

### —料理が苦手な人には、どのようにアドバイスされますか？

料理＝何かきちんと作らなければ…と思うと、苦手意識が強くなってしまいかもしれません。何より大切なのは「笑顔でごはんを食べること」。苦手だからと罪悪感を持つのは一番良くないです。作るだけでなく、ごはんをきれいに盛りつけることも、お箸をきれいに並べることも、料理だと私は思います。お惣菜を買ってきておしゃべりに盛りつければ、それだって立派な料理。そこに何か添えてみることから始めてもいいですよ。まずは笑顔で食卓を囲むこと。それが料理を好きになるきっかけになるのではないのでしょうか。一緒に食卓を囲めなくても、冷蔵庫の中の作り置きやお弁当でも、その「食」の先に笑顔があればそれでいい。一緒に食べられなくても、思いは必ず伝わります。



### —料理の楽しさを伝え続けてきた沼津さん。今後の夢はありますか？

大きな夢というよりも、いつでも「今」を充実させるというのが私の願いです。目の前の一つ一つの積み重ねを大切にすることを、これからも丁寧に続けていきたいです。これまでの経験に無駄なことは一つもな

く、その時々経験があったからこそ、現在につながっていると思うのです。今は料理を通して、地域の方とコミュニケーションを取りながら幸せを実感しているところ。全ての出会いに感謝の気持ちでいっぱいです。教室に来てくれる皆さんの笑顔がこれからもずっと見ていたいので、この杉並での料理教室は、自身のライフワークにしたい。そして、食の楽しさを次世代にも伝えていけるように、長く続けていきたいです。

教えて！りえ先生

### 年末に余りがちな冬野菜の冷凍保存方法・使い方！

今年も残りわずか。年末に余りがちな冬野菜（れんこん・大根・ねぎ・白菜など）も冷凍保存すれば、捨てずに最後までおいしく使い切ることができます。今号では、沼津りえ先生にその保存方法・使い方を教えてもらいました。

#### 【野菜の冷凍保存方法】

**余りがちな冬野菜**  
れんこん・大根・ねぎ・白菜ほか

丸ごと冷凍保存できる大きさの野菜  
汚れを拭き、ポリ袋に入れて保存します。調理するときは水に約1分漬けて、全体を洗い使用しましょう。

**Point!** 細胞が壊れ、繊維がほぐれやすくなることで、火の通り・味の染み込みが早くなります！

大きめの野菜  
食べやすい大きさに切り、洗ってよく水気を取ったらポリ袋に入れて保存します。調理するときは、解凍せずにそのまま使用しましょう。

**Point!** 鮮度・栄養価はそのまま、洗う・皮をむく・切るなどの下ごしらえを省けます！

りえ先生おススメ！  
冬の冷凍野菜のおいしい使い方！  
れんこん たたきれんこんつくね・れんこんのきんぴら  
大根 大根と豚バラのこってり煮・大根ステーキ  
ねぎ くたくたねぎと鶏肉の煮込み・焼きねぎマリネ  
白菜 白菜のクリーム煮・白菜と豚バラの重ね蒸し

YouTubeで配信中！

食べきりみかんの皮ジャムレシピも紹介！

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「沼津りえさん」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル