



Special
Interview

料理家／食育インストラクター

和田明日香さん



料理家／食育インストラクターとして、多方面で活躍している和田明日香さん。
お姑さんである平野レミさんとの掛け合いも面白く、
楽しく料理できるレシピの開発や、
おらかな育児の発信で、幅広い年代から人気です。
巻頭特集では、料理のこと、家族のことを伺ったインタビューをお届けします。
和田さんの魅力が満載です。



PROFILE・わだ あすか 料理家／食育インストラクター。東京都出身。3児の母。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、修業を重ね、食育インストラクターの資格を取得。料理家としての活動のほか、“食育”や“家族のコミュニケーション”をテーマにした全国各地での講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオ、CM、ドラマ出演など、幅広く活動。話題のレシピ本『10年かかって地味ごはん。』（主婦の友社）は23万部を突破し、第9回料理レシピ本大賞 in Japan 料理部門入賞（2022年）。3月には続編として『楽あり♡苦もある地味ごはん。』を発売。

「和田家の牛トマ 嫁アレンジ」
→レシピ P5

私の料理家としての強みは「料理がでしなかつたこと」

迷いながらも仕事には
真摯に向き合ってきた

——結婚相手のお母さまが料理愛好家・平野レミさんだったことが、料理家になるきっかけだったと思うのですが、「料理家としてやっていく」と決意したきっかけを教えてください。

実は、最近まで長らく悩んでいました。仕事をいただきはじめて、子どもを保育園に預けるようになっても「これでいいのかなあ」とずっと思いついていました。レミさんのところのお嫁さんになってだけで仕事をしている感じがして、でも、迷いながらも仕事には真摯に向き合ってきました。

——とても人気があるのに、最近まで迷いがあったのは意外です。その迷いはいつなくなったのでしょうか。

ちょうど2年前に『10年かかって地味ごはん。』を出版した時ですね。家で作っている料理名も付かないような地味な料理ばかりのレシピ本です。その時に、私の料理家としての強みは「料理がでしな



和田さんの明るい笑顔で、インタビュー中はずっと楽しい雰囲気に。

かつたこと」「料理が好きじゃなかったこと」なんだと気づいたんです。料理ができなかった私だからこそ、苦手な人に伝えられるコツがあるし、誰かの言葉じゃなくて私のそのままを伝えれば、料理に挫折しそうな人にも「もう一度キッチンの前に立てるよ」と背中を押してあげられる



「どの家庭にもありそうな道具や調味料を使ったレシピを心がけています」

力になるかもしれないと思ったんです。——和田さんの言葉はいつもストリート。だから多くの人に響くのもかもしれません。『10年かかって地味ごはん。』では、エピソードだけでなく、料理手順もまるで語りかけるような表現でした。この本を作るにあたって、こだわったポイント



を教えてください。

一般的にレシピ本を作る時は、できるだけシンプルに、手順を少なく見せたいと思うものなんです。だけど、この本は文字数が増えても、隣で逐一声をかけてくれるようなレシピ本にしたかったんです。実際、レシピを考えるよりも、テキストを書くことの方に時間がかかりました。

レシピ本は書き込みOK!
私のレシピを自分流に
育ててくれたら嬉しい

——今はネットでもレシピが溢れていますが、そんな時代だからこそ、レシピ本の担当役割について、考えを聞かせてください。自分が持っているレシピ本を開くと、メモが書いてあるんです。「甘すぎる」とか、「〇〇も入れてみた」とか。ちょっと心細くなった時に見返してみると、メモを書いた時やその料理を作った時の思い出を懐かしく感じることもあります。本だと書き込めるし、パラパラめくっているだけでアイデアが浮かぶことも。料理をやってみたい、楽しそうだなと思っている人には、リラククスしてレシピ本を片手に料理してみたいです。まずは1回レシピ通りに作ってみて、もうちょっと甘くしたいなとか、違う食材も入れちゃおうとか、私のレシピをどんどん自分流に育ててくれたら、すごく嬉しいです。もう、

いっぱい書き込んでOKです。それから、出来上がりは写真と同じようにはならなくても大丈夫(笑)。あの写真は見栄えを良くするために用意している写真だから、実際とはまた違うんです。だから出来栄を気にしないで楽しんで作ってほしいです。

夕飯の献立は料理する人が食べたいものを作る！

——よく「夕飯の献立は料理する人が食べたいものを作る」と発言されている和田さん。この考えに至ったエピソードを教えてください。

家族に「何を食いたい？」と聞くけど、「その献立は気分じゃないな」と思ったら、おいしく料理できないんですね。だから開き直ってみた(笑)。私が作っているんだから、それが家族の食べたいものってことで！

食育インストラクターの資格が料理家としての自信に

——和田さんは食育インストラクターでもあるんですね。

料理ができないところからスタートしているから、いつまでたっても自信がなくて。料理家を名乗ることに自信が持たなかったんです。資格を取れば客観的に認

子育てで大事にしているのは話を聞くこと、食べさせること

められるから説得力があるんじゃないかと思って、食育インストラクターの資格を取得しました。食材ごとの扱い方や旬の勉強もするんですけど、フードロスをやフードマイレージなど、社会問題を知ることができたのは良かったですね。子どもは自然と食に興味を持つことが多いと思うので、大人にこそ学んでほしいです。

——食育で大切なことは何ですか？

子どもが興味を持った時や子どもから疑問をぶつけられた時に「なんでだろうね」って寄り添って一緒に考えることが大事だと思っています。

——インスタグラムでは子育てに関する投稿もありますね。子育てで大事にしていることを教えてください。

子どもの話をよく聞くことは意識しています。ごはんに関しては、私は子ども達に食べさせるために料理しているんだと常に考えています。長女は初めての子育てなので、私も母親としてどうしてよいかわからなかったですが、大きくなった今では戦友のようですね。長男は男の子ということで、何を考えているかわからない。でも無理にわかるうとしないで、その現象

を面白がるようにしています。次女は3人目の余裕からか何をしてても可愛いと思える域に達しました。

和田家に伝わる「ベロシップ」食べることで絆を深めていく

——和田家に伝わる「ベロシップ」について教えてください。

スキンシップが肌と肌のふれあいで心の交流を図るように、「ベロシップ」はみんなでごはんを食べることで舌(ベロ)の絆を深めるんです。子どもって小さな頃は手をつないだりとか、抱きしめてあげたりとか、スキンシップがとれますよね。でも、大きくなってくると、なかなかスキンシップは難しくなっていくじゃないですか。それでも、子どもの元気がない時や、ちょっと心配な時に、ハグできなくても、スキンシップできなくても、好きな食べ物を作って元気づけてあげることが出来ます。私のごはんを食べる毎回「おいしい」と言ってくれることはないんだけど、大人になって、何を食べたいか考えている時とかに私のごはんを思い出してくれたらいいんです。「スキンシップはで



北海道にて、家族旅行での一枚。
もし退職金があったら家族旅行に使いたいとのこと。

私を全肯定するレミさん心強い存在です！

——和田さんとレミさんの掛け合いに魅了される方も多いと思います。嫁・姑が上手く付き合っていく和田さん流のコツを教えてください。

えー！参考にならないと思いますよ。だって相手が特殊なんだから(笑)。私も嫁として失礼なことを言っていて特殊だと思っただけ。

——でも、見ていると不快じゃないです。

それは、本当にレミさんも私も不快じゃないからです。基本的に、お互いどうでもいいんですよ。もちろん、レミさんのことは尊敬しているし、困った時に助けて



和田さんの子育てへの想いに共感するママも多い。

くれるので感謝していて、元気でいてほしいと思っっていますよ。でも干渉しすぎないから上手くいっているんですね。仕事の話もするんですよ。「テレビ見たよ」とか。——レミさんからアドバイスされることもあるんですか？

いや、もう全肯定です！ 私が「もっとこうしたら良かった」とか反省しても、レミさんが「あれで良かったんだよ」と言ってくれるから、私もレミさんがOKしてくれたから良いか！と前向きになれるんですよね。レミさんからは「どうしても嫌だったらやめちゃいな」と教えられていて。「仕事をやめちゃつても大丈夫よ。あーちゃん(和田さん)はこんなに幸せじゃない！」と書いてくれるので心強いです。



とっておき
Recipe

（嫁アレンジ）
和田家の牛トマ 材料(4人分)

牛肉しゃぶしゃぶ用	250g
トマト	中2個(250g)
(できるだけ熟したものを選んでください)	
水	大さじ3
かつお節(細かいもの)	1パック(4~5g)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
バジル	5枚

下ごしらえ→◎トマトは大きめの乱切りにする。

その1
鍋にAをすべて入れて沸かす。



その2
トマトを入れ、まわりがとろけてくるまで1分ほど煮る。



その3
牛肉を加えて、トマトをくずさないように軽く混ぜる。ひと煮立ちしたら火を止め、ふたをして5分置き、余熱で火を通す。器に盛り、バジルをちぎって散らす。



和田家に100年伝わるという牛トマはレミさんの代表作。だし味好きの我が家にあわせて和風にアレンジしたレシピ



『10年かかって地味ごはん。』(主婦の友社)より