

外食を止めませんか？

村井 俊治

多くの人は美味しいレストランでリッチな食事をしたいと思います。私たち夫婦もそうでした。外から高級なレストランを見ただけで胸がワクワクしたものです。独身の時は、恋人と雰囲気の良いレストランで一緒に食事ができたらどんなにかすばらしいことかと夢見ました。70才になろうとしている現在、もうウンザリです。海外渡航は300回以上しました。世界60カ国を訪ねました。世界的に有名な高級ホテルや高級レストランにも行きました。日本でも高級料亭に招かれたことは沢山あります。有名シェフが作るフランス料理やイタリア料理も食べました。確かに美味しかったです。でも我が家で食べる料理が一番です。

外食を嫌になった理由はいくつかあります。第一に、外食の食材を信用できなくなりました。我が家では最高の食材を購入しています。いくら上手な料理人でも食材が悪ければ美味しい料理はできません。逆に料理の腕は少々下手でも、食材がよければ美味しいものです。家内が家庭菜園で作る野菜を食べたらすぐわかることです。

第二に、外食では味の濃さに注文が付けられません。我が家では減塩をしていますので、どこの外食でも味が濃すぎます。特にラーメンのスープは濃すぎます。化学調味料の味がすると、食べる気が起きません。我が家では天然塩を使っています。かなり高いです。塩一つで料理の味は違います。外食ではどんな添加剤が入っているか分かりません。

第三に、食事と一緒に楽しむアルコールです。我が家では、ビール、日本酒、ワインもコダワリのブランドのものを仕入れています。どのレストランで飲むアルコールも我が家のものより美味しくないです。モルツビールや純米酒を置いていない店が沢山あります。最近は本格焼酎を置いていますので、好きでなくても仕方なくお湯割で飲みます。

第四に、我が家なら気楽な服装で食事ができます。外国での朝食で正装してレストランに行くのは億劫になりました。夕食のとき、風呂上りにパジャマをきて食卓につけるのは最高の贅沢です。我が家では食事中はテレビを切ります。食事に集中するのと会話を楽しむためです。

第五は、ちょっと自慢です。料理の腕が上がって、外食の料理より上手にできるようになったことです。ただし自分達だけの評価です。

最後に健康に良いからです。外食で不健康になるとは言えません。しかし、少なくとも自宅で料理をすれば健康的な食材や料理を心がけることはできます。外食にかけるお金で良質の食材を買って、美味しい料理を作りませんか？