

「食べること」は一生続く！

# だから、料理とは ほどよい関係でいたい

「自炊料理家」という変わった肩書きで活動されている山口祐加さん。料理研究家というと正しいレシピを教えてくれるイメージですが、「先生と生徒」ではなく、「部活のマネージャーと部員」のような対等な立場で料理のヒントを示すことができたら、と名乗り始めたそう。自身が主宰する「自炊レッスン」でも、じつにさまざまな料理に関する悩みが寄せられるという山口さんに、今回お話をうかがいました。

## 1. どこから自炊(料理)と 考える?

私にとって料理とは、「食材をよりおいしく食べようとする」行為のこと。納豆に添付のたれではなく、しょうゆやわかめを混ぜたりするのも、もっと私が好きな味にするには?と考えた結果の料理です。ほんの少しでも自分のために手を加えたものを食べると、満足感が違いませんか。何でも売っているこの時代に、「自分のためだけの料理」はどこにも売っていないんですよ。

おかげごはんに目玉  
焼きをのせただけの、  
ある日の朝食です



## 2. 自炊はできなくちゃダメ? →大事なのは納得感

満足感は納得感と言い換えるもいいかもしれません。もしコンビニの肉まんで食事を済ませたとしても、自分が納得していたら問題なし。でも「私の食事なんてこの程度で充分」という気持ちで食べているとしたら、食べた気がしなかったり、食べすぎちゃったり、胃は収まっても心が収まらないんですよ。自分が何を食べているか、それがどうやったらおいしくなるかと考えるだけで、納得感は変わってきます。

## 4. 料理の品数より、 親の笑顔がハッピーのもと

「毎日ヘトヘトだけど、冷凍食品や外食では罪悪感がある」という悩みもよく聞きます。たとえば子どもがいる家庭なら、手作りかどうかよりも親が笑っていることのほうが重要。不機嫌に一汁三菜をそろえるより、買っておいたお惣菜をいっしょに盛りつけてみるとか、火を通してだけの食材を並べて「どの調味料が合うかな?」と味付けの責任を手放してゲーム方式にしてしまうとか。笑顔が増え正解は、まだまだあると思います。



## 5. 台所の“手前”で解決したい 問題たち(同居人と話していますか?)

「せっかく料理をあっても、カップ麺や缶詰を開けられてしまって傷つく」という声もありました。これは料理の問題よりも、人間関係の部分も大きいです。仕事や育児の疲れをひきずりながら台所に立つ大変さ、それらを否定されるつらさを、きちんと家族に話してみてください。大事なのは、感情的にならないこと。人は怒りをぶつけられると「怖い」という気持ちが先に立ってしまいます。「自分は悲しい」という気持ちをしっかりと共有しましょう。

最後に伝えたいのは、自炊が正義ではないということです。家族で話して、いろいろ試して、納得した結果しばらく自炊をやめてみるというのもゴールのひとつ。食べることは一生続くので、もしかしたらまた、自炊を始める日が来るかもしれません。

もっと  
山口さんのお話を読みたい人は  
パルシステムのWebメディア  
「KOKOCARA」へ



やまぐち ゆかさん  
山口 祐加さん  
自炊料理家。気軽に料理を楽しむ人を増やしたいと、料理初心者や苦手な人へ向けた「自炊レッスン」を主宰。著書に佐々木典士との共著『自炊の壁 料理の「めんどい」を乗り越える100の方法』(ダイヤモンド社)など。



唯一無二の自炊料理家  
山口 祐加です



ラオスの家庭料理。炒め物の味付けは基本同じで、野菜を変え別の料理にしていました

■ 遺伝子組換え表示	
遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな	
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。	
不使用 <b>GMO不使用</b> 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品	
GMOにNO!( 食品) GMO不使用	
生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別	
GMOにNO!( 飼料) GMO不使用	
牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品	
副原料 不分別 GMO不使用	
原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている	
不分別 GMO不使用	
原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている	
原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。	

■ パルシステムの取り組みを表示	
<b>pal</b>	パルシステムが独自開発したオリジナル商品
<b>組合員開発</b>	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
<b>産直</b>	産直の精肉および100%提携産地の水産品
<b>産直原料</b>	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
<b>リユース・リサイクルする もの(紙パック・びん類・ 野菜の通い箱等)</b>	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品
<b>プラスチック削減</b>	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ 他のお問い合わせ	
■ 欠品情報自動お知らせダイヤル <b>0120-829-804</b>	(受付時間: 配達日当日6時~次回配達日前日23時) ※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。
■ CO-OP共済 コープ共済センター <b>0120-50-9431</b>	月~土曜日: 9時~18時 ■ 各種保険 共済連保険事務センター <b>0120-201-342</b> 月~金曜日: 9時~17時30分
■ カタログ「Caica(かいか)」チケットはこちら	■ カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいとくらし」シロアリ防駆除、ネズミ対策、ハウス・エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス
■ カタログ「Caica(かいか)」サービス事業課 <b>0120-114-312</b> 月~金曜日: 10時~17時	■ カタログ「スクエア住まいとくらし」サービス事業課 <b>0120-374-335</b> 月~金曜日: 10時~17時

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ



- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

**0120-868-014** 月~金曜日: 9時~20時 土曜日: 9時~17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】  
 ①返品・交換ができる場合  
 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い  
 ●代替品がお気に召さない  
 ●商品不良  
 ②返品・交換ができない場合  
 ●食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット  
 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い  
 ●代替品がお気に召さない  
 ●商品不良  
 ③返品・交換の方法  
 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

「食べること」は一生続く！

# だから、料理とは ほどよい関係でいたい

「自炊料理家」という変わった肩書きで活動されている山口祐加さん。料理研究家というと正しいレシピを教えてくれるイメージですが、「先生と生徒」ではなく、「部活のマネージャーと部員」のような対等な立場で料理のヒントを示すことができたら、と名乗り始めたそう。自身が主宰する「自炊レッスン」でも、じつにさまざまな料理に関する悩みが寄せられるという山口さんに、今回お話をうかがいました。

## 1. どこから自炊(料理)と 考える?

私にとって料理とは、「食材をよりおいしく食べようとする」行為のこと。納豆に添付のたれではなく、しょうゆやわかめを混ぜたりするのも、もっと私が好きな味にするには?と考えた結果の料理です。ほんの少しでも自分のために手を加えたものを食べると、満足感が違いませんか。何でも売っているこの時代に、「自分のためだけの料理」はどこにも売っていないんですよ。

おかげごはんに目玉  
焼きをのせただけの、  
ある日の朝食です



## 2. 自炊はできなくちゃダメ? →大事なのは納得感

満足感は納得感と言い換えるもいいかもしれません。もしコンビニの肉まんで食事を済ませたとしても、自分が納得していたら問題なし。でも「私の食事なんてこの程度で充分」という気持ちで食べているとしたら、食べた気がしなかったり、食べすぎちゃったり、胃は収まっても心が収まらないんですよ。自分が何を食べているか、それがどうやったらおいしくなるかと考えるだけで、納得感は変わってきます。

## 4. 料理の品数より、 親の笑顔がハッピーのもと

「毎日ヘトヘトだけど、冷凍食品や外食では罪悪感がある」という悩みもよく聞きます。たとえば子どもがいる家庭なら、手作りかどうかよりも親が笑っていることのほうが重要。不機嫌に一汁三菜をそろえるより、買っておいたお惣菜をいっしょに盛りつけてみるとか、火を通してだけの食材を並べて「どの調味料が合うかな?」と味付けの責任を手放してゲーム方式にしてしまうとか。笑顔が増え正解は、まだまだあると思います。



## 5. 台所の“手前”で解決したい 問題たち(同居人と話していますか?)

「せっかく料理をあっても、カップ麺や缶詰を開けられてしまって傷つく」という声もありました。これは料理の問題よりも、人間関係の部分も大きいです。仕事や育児の疲れをひきずりながら台所に立つ大変さ、それらを否定されるつらさを、きちんと家族に話してみてください。大事なのは、感情的にならないこと。人は怒りをぶつけられると「怖い」という気持ちが先に立ってしまいます。「自分は悲しい」という気持ちをしっかりと共有しましょう。

最後に伝えたいのは、自炊が正義ではないということです。家族で話して、いろいろ試して、納得した結果しばらく自炊をやめてみるというのもゴールのひとつ。食べることは一生続くので、もしかしたらまた、自炊を始める日が来るかもしれません。

もっと  
山口さんのお話を読みたい人は  
パルシステムのWebメディア  
「KOKOCARA」へ



やまぐち ゆかさん  
山口 祐加さん  
自炊料理家。気軽に料理を楽しむ人を増やしたいと、料理初心者や苦手な人へ向けた「自炊レッスン」を主宰。著書に佐々木典士との共著『自炊の壁 料理の「めんどい」を乗り越える100の方法』(ダイヤモンド社)など。



### ■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。

※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな

※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用 **GMO不使用** 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品

GMOにNO!(**食品**) 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別

GMOにNO!(**飼料**) 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品

副原料 **GMO不分別** 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

不分別 **GMO不分別** 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

### ■パルシステムの取り組みを表示

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直 産直の精肉および100%提携産地の水産品

産直原料 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

リユース・リサイクルする  
もの(紙パック・びん類・  
野菜の通い箱等)

容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

### ■アレルゲンの表示

アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに くるみ 大豆

表示方法 卵 乳 麦 そ 落 え か く 豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

### ■配達・利用についてのお問い合わせ

#### ■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ

24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ



検索

- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ②返品・交換ができない場合 ③返品・交換の方法

●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ②返品・交換ができない場合 ③返品・交換の方法

●食品・衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

唯一無二の自炊料理家  
山口 祐加です



ラオスの家庭料理。炒め物の味付けは基本同じで、野菜を変えて別の料理にしていました

### 商品についてのお問い合わせ

#### ■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

#### 【商品情報ダイヤル】

0570-011-099 ナビダイヤル

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

### その他のお問い合わせ

#### ■欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間:配達日当日6時～次回配達日前日23時)

#### ■CO-OP共済 コープ共済センター 0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時

■各種保険 共済連保険事務センター 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

#### ■カタログ「Caica(かいか)」チケットはこちら

■カタログ「Caica(かいか)」雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」シロアリ防駆除、ネズミ対策、ハウス・エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス

■サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時

※通話料は無料です。