はぐくむ

seikatsu@asahi.com

土曜掲載

「妻のお膳立て」卒業するぞ

怒り爆発され…任せきりを痛感

手作り幼児食 食べてくれたうれしさ格別

イクメンと呼ばないで　男性記者子育て記

イラスト・前川 明子

ある日曜日の夜、妻が私に怒りをぶちまけた。

「子どものこと、全然やってないよね！」

その日の午前中、妻は2歳の息子を連れて外出した。夜勤明けの私は午後に合流して息子の靴を買う約束をしていたが、読書をしていたら面倒になった。妻からの電話に「やっぱ行くのやめようかな」と言うと、LINE(ライン)に不穏な返事が――。慌てて家を出た。

積もりに積もった不満に加え、翌日の祝日は仕事で家を空けることになっていた。そんな状況で、妻は沸点に達したのだった。

「衝撃だったわ～」と妻が言及したのは、前の週に私が息子に出した夕食が、だしとのりをかけたご飯だけだったこと。その時にした「泣き続けるから早く食べさせようと思って」「作ってもどうせ食べないから」という言い訳も含め、改めて責められた。

そして怒りの矛先は、離乳食の時期にもさかのぼって向かう。私は育児休業中、地元の自治体の離乳食講座に参加したが、実際に作り続けたのは妻。私は1回も作ることなく、息子は大きくなっていった。

妻の言うことはもっともだ。息子の食事のほか、成長に応じて替わる服、おもちゃ、絵本の購入や、子連れの旅行の手配……。さまざまな「子どものこと」を妻に任せきりだった。

私は簡単な朝食の用意や保育園の送りと週1回程度のお迎え、掃除、ごみ出しといった〝単純労働〟をして、家事・育児をやっているつもりになっていた。

息子のおむつ替えは私がすることが多いが、そのおむつは妻が切らせないようにしている。息子の成長とともに、テープでとめるタイプからパンツタイプへ、大きさもSからM、Lへと変わっていた。風呂上がりに息子に塗る乳液は妻がいろいろ調べて手に入れたものだし、息子と一緒にやるパズルは妻が9ピースを手始めに徐々にピースの多いものをそろえてくれた。

私が息子に関わってこられたのは、結局、妻のお膳立てがあってこそ。それに甘えて私は自分の時間の確保を優先し、息子への対応は「その場しのぎ」にとどまっていた。

糾弾の夜の後、お迎え当番が続いた。挽回(ばんかい)の機会である。

まず、妻が使っているレシピ本を見ながら幼児食を作ってみると、一口も食べてくれない時の徒労感が初めてわかった。そのぶん、食べてくれた時のうれしさは格別だということも。少しでも口に入れると、「わあ、○○ちゃん、えらいねえ！」と、ほめ言葉も自然と出てくる。

息子の入浴や歯磨きは、妻からふだんの様子を聞いて学習した。今までは息子が泣いて嫌がっても私のペースでしていたが、本人がその気になるのを待ってみる。「パズル完成したらお風呂入ろうね」などと時間を区切って促すと、意外にも嫌がらない。テレビに頼るのではなく絵本を読み聞かせると、けっこう食いつきがいい。

息子は最近、話す言葉がどんどん増えている。私と2人でいる時は「パパ、こっち」と私を呼び寄せてくる。「はい、はい」と寄り添い、なるべく息子のペースで過ごす。すると、息子の笑顔が増え、私も以前より息子との時間を楽しめるようになった。

子どもの成長とともに、育児へのより深い理解が必要になるだろうし、理解すればするほど深い喜びも得られるのだろう。育児を妻と共有して成長への思いも分かち合うこと。ゆったりとした気持ちで息子の意思を受け入れること。2人の信頼をつなぎとめるために心がけたいと思う。

（吉川一樹）

◇

長男誕生を機に8カ月の育休を取った男性記者(39)が、子育ての悲喜こもごもをつづります。「イクメンと呼ばないで」のタイトルには、周囲から「偉いですね」と言われることに違和感を持った記者が「パパも育児をするのが普通の社会になるように」という思いを込めました。随時掲載します。

◆記事への感想や体験をメール（seikatsu@asahi.com）でお寄せください。

料理メモ

レシピ検索はこちら(スマホのみ)▼

中華風栗ごはん

1人前約390キロカロリー、塩分1.0グラム

【主な材料・4人前】　米1.5合、もち米半合、むき栗150グラム、鶏もも肉100グラム、シメジ1パック

【作り方】　栗は二～三つに切ります。鶏肉は1センチ角に切り、しょうゆ、酒各小さじ1で下味をつけます。シメジは石づきを切り取り、ほぐします。

炊飯器に米ともち米をあわせてといで入れ、2合の目盛りまで水を入れます。塩小さじ半分、コショウ少々、砂糖小さじ1、ゴマ油大さじ半分を加えて混ぜ、栗、鶏肉、シメジをのせて炊きます。炊きあがったら全体を混ぜます。（約50分）

子どもの本棚

みんなしあわせ 朗らかな旅
丸善丸の内本店 児童書担当　兼森理恵さん

「ひげじまん」

長いひげが立派なおおなまず。自分のひげが世界一だということを自慢するために旅に出ます。そこで数々の「ひげじまん」と出会うのですが……。

あたたかくてどこか懐かしい関西弁にのせて語られるおおなまずの旅。自分のひげが一番だという猛者どもに散々な目に遭わされても、おおなまずはおおらか朗らか。自慢のひげが大変なことになっても、なんだかほかほかしあわせそう。今までのことはどこへやら、周りのみんなも、のんびりとしあわせそう。

おひげはもういいの？　と突っ込みたくなるけれど、おおなまずのゆるーい表情を見ているともう何も言えません。体中の力が気持ちよく抜け、しっかり笑えて、しあわせになれる絵本です。

★こしだミカ作、小学館、税抜き1400円、5歳から

「オオカミを森へ」

舞台は20世紀初頭のロシア。貴族のペットだったオオカミを野生にもどす仕事をしていたマリーナは、暴君の将軍に従わず、逮捕監禁されてしまう。マリーナの娘フェオは、兵士イリヤや革命家のアレクセイ、そして子どもたちやオオカミたちと共に、母を取り戻しに都へと向かう。くっきりしたイメージを追いながら楽しめる冒険物語。（翻訳家　さくまゆみこさん）

★キャサリン・ランデル作、原田勝訳、小峰書店、税抜き1700円、小学校高学年から

「いっこ さんこ」

カボチャが「いっこ」、めくると「さんこ」。いろんな物が登場しますが、出てくる言葉は二つだけ。どっしり、ころんと「いっこ」の個体。いくつも集まる「さんこ」の群れ。「いっこ　さんこ　さんこ　いっこ」とリズムにのり、数字以前の感覚を絵から読み取ります。目が喜び体が踊る絵本体験を赤ちゃんから。（絵本評論家・作家　広松由希子さん）

★及川賢治・竹内繭子作、文渓堂、税抜き860円、0歳から

ひととき

布団 広すぎて

先日、シングルの布団を2組注文しにいきました。子ども2人が、それぞれ1人ずつ寝るためのものです。

思い起こせば、長女が生まれてから約8年間、ずっと一緒に寝てきました。夜泣きが大変で睡眠をとった実感がない時期もありました。二つ違いで長男が生まれてからは、さらに睡眠不足になりました。2人とも「なかなか眠れない」と言ってくっついて寝たこともありました。

2人とも体が大きくなり、長女は私と一つの布団では狭くなりました。隣でベビー布団を使っていた長男は足がはみ出るようになりました。そのため、布団を作ることになったのです。

布団屋のご主人が「2週間後におうちに届けるから、楽しみに待っていてね」と伝えると、2人とも苦笑いをしていました。

その後の2週間は、私にとってもいとおしい時間でした。小さなモミジのようだった手が、こんなに大きくなっていたなんて。寝返りも難しいような布団が、こんなにも暖かかったなんて。成長を感じ、うれしいような寂しいような気持ちです。

ふわふわの布団が届くと、子どもたちは感激していました。隣があいた私の布団は、少し広すぎるような気がしました。

（宇都宮市　三森 恵美　主婦　33歳）

朝日新聞社のお知らせ

万作の会「狂言の世界」きょう発売

人間国宝の野村万作＝写真右＝と野村萬斎＝同左＝親子らによる毎年恒例の狂言公演、万作の会「狂言の世界」のチケットを28日(土)から販売します。

謡を所望する主人と、万作が演じる太郎冠者のとぼけたやりとりが見どころの「寝音曲」、臆病なのに強がりの太郎（萬斎）が仲間にけしかけられ、森に鬼の存在を確かめに行かされる「弓矢太郎」の2演目を上演します。上演前には、萬斎による解説があります。

◇2018年2月9日(金)午後7時、東京・有楽町朝日ホール。野村万作、野村萬斎、ほか万作の会

◇全席指定7千円。問い合わせは朝日ホール・チケットセンター（03・3267・9990、日祝除く午前10時～午後6時）（朝日新聞社主催）

「神宿る島」世界遺産登録の記念講演

福岡県の「『神宿る島』宗像・沖ノ島と関連遺産群」が、7月に世界遺産に登録されたことを記念した講演会を開きます。

第1部では、沖ノ島と関連遺産群の魅力について、九州大名誉教授で、海の道むなかた館（福岡県宗像市）館長の西谷正さんが語ります。第2部では、西谷さんと、世界遺産報道に携わる朝日新聞の中村俊介編集委員が対談します。現地ツアーの紹介もあります。

◇12月1日(金)午後1時～4時、東京・有楽町朝日スクエア（有楽町マリオン11階）。無料

◇申し込みは電話で朝日旅行（03・6858・9811）。詳細は朝日旅行のホームページ（「朝日旅行」で検索）（朝日新聞社後援）

音と色彩の情景で楽しむ名作の世界

音と色彩の情景から文学の名作を楽しみます。現代詩作家の荒川洋治さん＝写真＝が提唱する新しい読書案内です。季節、街、家庭など、さまざまな情景で構成される名作の世界。詩歌や小説、批評といったジャンルの垣根を取り払い、荒川さんが情景ごとに名作を分類、紹介します。本格的な文学全集の刊行が途絶え、広がりと深みを欠いている読書について、改めて考えてみましょう。

◇講演「音・色彩の名作を楽しむ」11月11日(土)午後6時～7時30分。参加費3780円

◇会場は東京・西新宿の新宿住友ビル。問い合わせ、申し込みは主催の朝日カルチャーセンター（03・3344・1941）。HPは「朝カル　新宿」で検索を

自分史作り 魅力とコツの講座開催

朝日新聞社は立命館大学と共同で「自分史講座」を開きます。メディアラボの由衛辰寿・自分史編集委員が、文章の書き方や写真選び、年表作成のコツをやさしく解説、実践指導もします。全5回のうち1回は、同大文学部の瀧本和成教授（教養教育センター長）が夏目漱石、森鷗外ら著名人の自伝を読み解きます（写真は朝日自分史の例）。

◇11月28日、12月12日、26日、1月9日、23日（いずれも火）。東京・丸の内の立命館東京キャンパス。午後1時～2時30分。受講料1万5千円（全5回分）

◇申し込みは、立命館東京キャンパスのホームページ（http://www.ritsumei.ac.jp/tokyocampus/）。定員50人（先着順）。問い合わせは立命館東京キャンパス（03・5224・8188、日祝を除く午前9時～午後5時30分）

現代に通じる「林業とは何か」

森と人の文化誌 グリーン・パワー　11月号

今年、没後100年を迎えた奈良・吉野の山林王・土倉庄三郎。その事業展開を改めて追うと、「林業とは何か」という現代にも通じる課題が浮かび上がってきます。

◇NEWS　山林王・土倉庄三郎の林業哲学（田中淳夫）／日本人の暮らしと和紙　紙で旅するニッポン～東日本編（小嶋昌美）／美しき山をめぐる　北岳（西田省三）／人と地球の基礎知識　地層処分と倫理（佐々木英輔）ほか

◆305円（税・送料別）。個人会員には年会費4千円で毎号送付。新規会員を募集しています。申し込みは森林文化協会（03・5540・7686、平日午前10時～午後6時）。HPは「森林文化協会」で検索を

ZOJIRUSHI × Bon Marché

おいしい〝ごはん〟の、極みを求めて

昨年、ご来店くださった約9割*の方々にご満足いただいた〝象印食堂〟が、今年も、東京と大阪で期間限定オープン！
この機会にぜひ、とびきりおいしく炊き上げたごはんと〝極め御膳〟を味わいに、ご来店くださいませ。
（料理監修：柳原尚之／撮影：河内彩／取材・文：大野真知子）＊昨年ご来店いただいたお客様のうち、841人にご回答いただいたアンケート結果より。

〝象印食堂〟で、「南部鉄器 極め羽釜」のごはんと〝極め御膳〟の和のごちそう体験を！

新米の季節の到来。おいしいお米をさらにおいしく炊いてくれると評判の「南部鉄器 極め羽釜」で、実際に炊いたごはんを〝象印食堂〟で味わってみませんか？「南部鉄器 極め羽釜」は、羽釜形状の内釜に南部鉄器を採用して、昔ながらのかまどで炊いたごはんを目指した、象印の圧力IH炊飯ジャーです。そのとびきりおいしいごはんを中心にして、今年、〝極め御膳〟の献立を監修してくださったのは、近茶流嗣家・柳原料理教室副主宰の柳原尚之さんです。味、色、香りのバランスが素晴らしい、おいしいごはん×おいしいおかずで和食の口福をぜひ！

東京
●期間：10月27日（金）～11月5日（日）11時～16時
※ラストオーダーは15時半
●場所：東京・表参道ベーカリーカフェ 426
東京都渋谷区神宮前4-26-18原宿ビアザビル
●お問い合わせ：☎ 03-3403-5166（会期中の10時～17時）
1日150食限定 ＊売り切れ次第終了

大阪
●期間：11月17日（金）～26日（日）11時～16時
※ラストオーダーは15時半
●場所：グランフロント大阪
大阪府大阪市北区大深町4－1（うめきた広場）
●お問い合わせ：☎ 06-6371-4658（会期中の10時～17時）
1日100食限定 ＊売り切れ次第終了

詳しくは　象印食堂　http://www.zojirushi.co.jp/syohin/ricecooker/kando_hagama/

柳原先生からメッセージ

ふっくら、つやつやに炊きあがったごはんは、私たちにとって何にもかえがたい口福です。折しも新米の季節。おいしい〝極めごはん〟をよりおいしく味わっていただくために考えた和の味です。

江戸から東京へ、私たち日本人が愛し大切にしてきたのは香り高いだしのうまみに、しょうゆ、味噌、酢、酒、みりんと醸造調味料の作り出す風味豊かな五味（甘味、酸味、塩味、苦味、旨味）と、食材の滋味やうまみ、彩り……味、色、香り、食感、形をバランスよく一つの膳に構成した〝極め御膳〟の妙味を、どうぞ堪能ください。

柳原 尚之（やなぎはら なおゆき）
（近茶流嗣家・柳原料理教室副主宰）

東京農業大学で発酵食品学を学ぶ。小豆島の醤油会社やオランダの帆船でのキッチンクルーとして勤務後、近茶流宗家の父とともに東京・赤坂で日本料理、茶懐石研究指導にあたる。ドラマ「渡る世間は鬼ばかり」や大河ドラマ「龍馬伝」などの料理指導、料理の時代考証も多数手がける。2015年文化庁文化交流使に任命され日本料理を世界に広める活動を行う。食育や、江戸時代の食文化の研究、継承もライフワークとしている。『正しく知って美味しく作る　和食のきほん』（池田書店）ほか著書多数。

［煮物］
厚揚げ、にんじん、れんこん、いんげん、さつまいも、こんにゃくの炊き合わせ。
それぞれに異なる味付けで煮て、器の中で彩りよく合わせました。
和食の妙が味わえます。

［酢物］
東京では珍しい糸うりときゅうりを三杯酢で和えて。びりっと辛い赤たでと、煎り白胡麻が味のアクセント。
酢物は江戸から続く大切な味です。

［焼物］
香り高いささがきごぼうを巻いた、牛肉の八幡巻き。江戸前の甘辛だれでごはんがすすみます。
おかかが隠し味の赤・青ピーマンを添えて。

象印食堂〝極め御膳〟のお献立
飯――「南部鉄器 極め羽釜」で炊いたごはん
汁――きのこ汁（まいたけ、なめこ、絹ごし豆腐）
煮物――厚揚げ、にんじん、れんこん、いんげん、さつまいも、こんにゃく
焼物――牛肉の八幡巻き
酢物――糸うりときゅうりの胡麻酢和え
口取り――自動圧力IHなべ「煮込み自慢」で炊いた黒豆

［飯］
〝象印食堂〟では、新潟佐渡産コシヒカリ　特別栽培米の白いごはんと北海道産ゆめぴりかの玄米を「南部鉄器 極め羽釜」で炊き上げてお出しします。
白いごはんはふつうと、しゃっきりかための選択も可能、おかわりも自由です。

圧力IH炊飯ジャー「極め炊き」NW-AT10「南部鉄器 極め羽釜」

［口取］
自動圧力IHなべ「煮込み自慢」で炊いた黒豆。
ふっくら、しっとりほの甘い黒豆を箸休めにどうぞ。ごはんと好相性です。

［汁］
まいたけ、なめこ、絹ごし豆腐のきのこ汁。
旬のなめこのとろみはこれからの季節のご馳走です。お味噌ときのこの香りで癒やされながら、おなかも温まります。

［製品に関するお問合せ］
象印マホービンお客様相談室　☎0120-345135
（受付時間：9:00～17:00／土・日・祝日・休業日を除く）