

食について考える - あなたは何を選びますか? ~食にこだわる業界人のインタビュー満載~

## 食へのこだわり

食の基本はやっぱり、楽しく、おいしく。出産、子育てを経験した母として、そして化学調味料や添加物にこだわった『ヘルシーフード』を提供する経営者として食に携わっている「アブソルトリィ・シェ・うちの」内野理子さんに、体もよろこぶ楽しい食生活について、どんなことに気をつけているのかお話を伺いました。



アブソルトリィ・シェ・うちの  
オーナー  
内野理子さん

—— 昔から食いしん坊の私にとって食べ物は元気のもと。「お母さんが元気じゃないとダメよ！理子さん！」と母親業シンマイ（18年前のことです）でめげていた私に、母と同年代のお客様が言われました。簡単にできて、子供にとっても栄養満点！残った場合は冷凍バッチリ！という料理に重点を絞りました。例えば、トマトソースを大量に作って冷凍しておく。それにズッキーニ、ピーマン、ナスを入れてラタトゥユに。それが塗ればまた冷凍してパスタと合わせる。その次は焼いたチキンとチーズをのせてオーブンで焼く。そんな感じ、分かります？息子と学校の話とかは食事準備から片付けまでの約1時間しかなかったのですが、息子にも手伝えさせて一緒に食べて「はい、ありがと～。お店にまた行ってきま～す」ができました（笑）。

—— あとこれはもっと昔の話になりますが、添加物とか化学調味料とか妙に気になったのは、私が小学6年生の時「インスタントラーメンを1カ月食べ続けると胃に穴が開く」って担任の先生がおっしゃって、その時からですね。素材を生かせば、味付けは塩とこしょうだけでも、ハーブを隠し味的に使えばいろいろ楽しめます。食材はモチロン新鮮なもの。お肉でしたらホルモンフリーは絶対！味もやっぱり全然違う。野菜などオーガニックのものは値段が高くなかなか手を出せませんが、安く新鮮なものを買う。イチゴとかベリーも安く売っている時に大量買いで、少しのお砂糖とレモンひと絞りし、煮詰めてジャムもどきにして冷凍（デザートスプーン3～5杯の少ない量を小分けにして）、ヨーグルトに混ぜ混ぜしてデザートとして食べます。お通じバッチリです。市販のジャムには防腐剤が入っていることが多いし、砂糖は摂りすぎると子どもがハイパー（活動過多）になるので自分で作れば安心です。

—— パースで食の店を20年近く営んでますが、食品アレルギーの方がここ最近本当に増えたと思います。私共の店で販売している冷凍食品に関しては食品表示をしています。例えばレストランなどに行った場合、アレルギーのある方は必ずお店のスタッフに聞かれることをお勧めします。もし適当な感じでスタッフが答えたなら、経験ありでしょ？そのお店、二度と行かないこと！ですよ。

## 適切な温度管理で賢く安全な冷凍術

熱いものを冷凍する場合、まず常温になるまで外で冷ます。常温になったら冷蔵庫で冷やし、それから冷凍する。薄く、平たく、小分けすると解凍する時便利。冷凍容器は中身が見えるものがお勧め。冷凍庫のドアは必ず閉めること。

## なんでも冷凍! こんなものも冷凍できちゃう

- マッシュポテト、シチュー、ご飯もの、パスタ系、ロースト（ビーフ・ポーク・チキン・ラム）などなど
- ほとんどのデザート（生クリームケーキ、ゼリー、ムース、シュークリームの皮、羊羹、最中）

取材協力：アブソルトリィ・シェ・うちの