

夫の定年、子どもの独立。料理家・上田淳子さんちの夫婦リスタート

『今さら、再びの夫婦二人暮らし』

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、人気料理家・上田淳子さんの「これから」の暮らしとレシピを一冊にまとめた『今さら、再びの夫婦二人暮らし』を1月20日(金)に発売します。



『今さら、再びの夫婦二人暮らし』

コロナ禍で増えた「夫」の在宅勤務でこれまで培ってきた自分のペースが乱され、子どもたちの独立で日々の暮らしの軸だった子育てがなくなったとき、この先の〈夫婦二人〉の生活をあらためて現実的に考えさせられた上田さん。

夫(妻)相棒化計画、家事シェア、5分アペロ……。

本書では、上田さんが実行した小さな改革の数々、夫婦の大きな決断、そして二人に起こった変化の様子を、夫の本音や子どもたちへのインタビューも交えながらリアルに綴りました。また、「副菜以上、主菜未満」の3品献立、季節の野菜のおいしい食べ方、夫が本当に作りたい料理など、〈夫婦二人〉にちょうどいいレシピも収録しています。

「妻と再び向き合う!? その日は少し待ちどおしく、かなりの部分恐ろしい。

間違いないのは一つだけ、その日が確実にやってくること。

正面から向き合うしかありません。」(夫・上田恭弘)

■上田 淳子

料理研究家。神戸市生まれ。辻学園調理技術専門学校卒業後、同校の西洋料理研究職員を経て渡欧。スイスのホテルやパン店、フランスのミシュランの星つきレストラン、シャルキュトリー(ハム・ソーセージ専門店)などで約3年間料理修行を積む。帰国後、シェフパティシエを経て、料理研究家として独立。自宅で料理教室を主宰するほか、雑誌やテレビ、広告などで活躍。ワインに合う日本食の提案イベントや、双子の母としての経験を生かした子どもの食育についての活動も行う。確かな技術とわかりやすい教え方に定評がある。近著に『フランス人が愛するチーズ、バター、クリーム。』(誠文堂新光社)、『55歳からの新しい食卓』(Gakken)など多数。

Instagram:@ju.cook

【Pick up!】“5分アペロ”から始まる、夫婦二人の食事スタイル



フランスでは、夕食の前に飲みながらくつまみ、会話を楽しむことを「アペロ」と呼びます。これが上田家の新習慣に！
料理中の妻に夫がビールをついで自分も飲み、でき上がった料理や前日の残りをつまみながらおしゃべり。料理が完成したら夫に運んでもらってテーブルに移動する……会話が増え、夫婦でたわいのない話ができるようになり、お互いの新しい一面の発見にも。



左／25年ぶりの引っ越しで「なるべく物を置かない」がコンセプトのリビング、ダイニングを実現。掃除もしやすく。
中／副菜以上、主菜未満の3品献立。1品はガッツリ、2品はあっさり系のおかずで夫婦二人とも満足！
右／夫が作りたいたいのはチャーハンなどの「名のある料理」。覚えてほしいポイントをしばったレシピで紹介。

『今さら、再びの夫婦二人暮らし』 2023年1月20日(金)発売 1650円(税込)

A5版、アジロ綴じ、カバー付き、総ページ148ページ <https://www.orangepage.net/books/1661>

■もくじ

1章 二人の新たな住まい

私のキッチンから二人のキッチンへ／「シェフじゃなくて、主婦だね！」
にキレてから／妻の基地、夫の基地 etc.

2章 妻と夫の家事シェア

夫婦間では伝え方が10割!?／見えない家事に見える化する／ジャンケンで決める家事もあっていい！ etc.

3章 会話を生むごはん

“5分アペロ”から始まる、わが家の食事スタイル／二人にぴったりのリメイクごはん／名のある“夫めし” etc.
～なかなか聞けない夫の本音コメント、長男次男への一問一答も掲載～



<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】