

友の会総リーダー様

書籍係様

一年でもっとも寒い季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

2025年もどうぞよろしくお願いいたします。

今日は、全国友の会のご協力を得て出来上がった料理書についてご案内申し上げます。



◎2月14日書店発売 全国友の会協力 婦人之友社編

『30人の母さんが贈る献立 まいにち健康おうちごはん』

この本は、『Diary for simple life (主婦日記)』の巻末にある「春夏秋冬の献立のヒント」から生まれました。毎年友の会の料理上手な方お2人が献立を担当していただき、長年続いてきたページです。季節ごとに1週間分の献立が並ぶ地味なページですが、実はひそかな人気記事。そこで、過去15年間の主婦日記をさかのぼり、献立考案者30人の方にご協力をお願いするところから始めました。

そして、考案者お1人につき1献立を選出。本書は子育て中の方や、毎日の献立に悩んでいる人にこそ使っていただきたい。そのため、あまり手がこんでいないもの、若い人が作りたくなるようなもの、忙しくても少し手をかければできるものを、全体のバランスを考え編集部で選びました。

友の会の方の献立は、「一日にとりたい食品の目安量」を基準にしているのも、野菜や大豆製品がたっぷりです。焼きそばやチャーハンの日も、ちょっとしたおかずやスープを添えるなどの工夫が随所にあり、そこがお母さんたちの腕の見せどころだと感じました。表紙に「シーフード塩焼きそばの献立」を選んだのは、そんな理由からです。

献立考案者の方たちのほとんどは、今もお元気で変わらず台所に立ち続けておられます。最高齢は97歳！栄養バランスのよい家庭料理を食べ続けていれば、健康で長寿でいられると確信しています。

野菜たっぷり、栄養バランスがよい健康的なおうちごはん。友の会のみなさんの愛情が詰まったこの献立の本を、毎日の生活でお役立ただけいたら幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。

2025年1月20日

婦人之友社書籍編集部 菅 聖子