この一冊 Vol.107

当会会員● 西山 温（57期） ●Atsushi Nishiyama

『461個の弁当は、親父と息子の男の約束。』

渡辺 俊美　著
マガジンハウス
1,620円（税込）

わが家は共働きです。妻は仕事で月に3、4回海外に渡航するため、その間の育児（男の子2人）は私が担当することになります。

男親が育児をする上で、少々ハードルが高いのが、幼稚園のお弁当作りではないでしょうか。「朝の短時間で作れるのだろうか」と、弱音をはいていた私に、妻が薦めてくれたのがこの本です。

作者は、TOKYO No.1 SOUL SETの渡辺俊美さんです。東日本大震災後に福島県出身のミュージシャンらで復興支援のバンド「猪苗代湖ズ」を結成し、NHK紅白歌合戦にも出場したことをご記憶の方も多いのではないでしょうか。

渡辺さんは、一人息子が中学生の時に離婚をしており、父子家庭で息子を育てています。

高校入学にあたり、息子さんから高校の昼食はお弁当がいいと言われた渡辺さんは、「3年間、パパが毎日お弁当を作る」と「男の約束」をします。そこから、慣れない父親のお弁当作りが始まります。二日酔いの朝も、早出の朝も、お弁当作りに休みはありません。

本書は3年間のお弁当の写真と、渡辺さんのお弁当作りや子育てについてのエッセイで構成されています。最初は冷凍食品をつめただけの無骨なお弁当が、徐々に彩り豊かになっていく様は感動的です。最後には息子さんから渡辺さんへの感謝の文章もあり、ちょっと目頭が熱くなる、そんなお弁当本でした。

本書に励まされて（？）、私も子どもたちのお弁当を作るようになり2年が経ちました。毎日ではありませんが、妻が仕事の日は、二日酔いでも、証人尋問の朝でもお弁当を作ります。その中で、本書で渡辺さんが述べていることをいくつも参考にしました。

◆力を入れ過ぎない

渡辺さんも言うとおり、これにつきると思います。渡辺さんは調理時間は40分以内と書いていますが、私は25分と決めています。

◆居酒屋でお弁当のネタ探し

居酒屋のお惣菜は、手早く簡単にできるものが多く、弁当メニューの宝庫です。外でよく飲む男性は、むしろお弁当作りに向いているかもしれません。わが家でも、アスパラやチーズをベーコンで巻いて炙る、居酒屋の定番メニューは、妻のお弁当にはないパパ弁当の味で、子どもたちに好評です。

◆お弁当はメッセージ

自分で作ってみて分かりましたが、親が作るお弁当には、子どもに対するメッセージがぎゅっと詰まっています。いっぱい食べてほしい。お弁当箱を開けたときに嬉しくなるように、好きなものを入れてあげたい。何でもいろいろ食べてほしい。時には、佃煮など、普段は口にしない大人の味を、「食べられるかな？」とのメッセージをこめて、しれっとお弁当に入れることもあります。意外と、ぺろりと完食してくるのが可笑しくもあります。

下の子が幼稚園を卒園するまで、私のお弁当ライフもあと3年は続く予定です。

子育て中の男性会員のみなさん、本書を手にとって、お弁当作りを始めてはいかがでしょうか?