

「自粛期間中に自炊に目覚めた話」

令和3年6月16日

●エビ中ファミリーさんからの質問

お忙しい中、動画配信ありがとうございます！少し前の動画で自炊のお話しをされていましたが西田先生は日々の献立はどうやって考えていますか？ネットフリックスを視聴されているとのお話しもされていましたが印象に残った作品、好きなジャンルがあれば教えていただきたいです。よろしくお願ひ致します。

●西田昌司の答え

日曜の晩か月曜日に東京に行き、金曜日の晩に京都に帰る生活をしていきますので、月・火・水・木の4日間は議員宿舎で夕ご飯を作らなければなりません。議員宿舎の近所にココスナカムラという小さいスーパーがありますので、月曜日に4日分の食材を買います。

肉は豚や鶏です。野菜は、今の時期は枝豆を一袋買って、毎日4分の1ずつ湯がいて食べます。豆腐は、パックのものよりも充填式のものの方が良くて好みます。調味料は中華から始まって一式揃えています。そして、YouTubeの料理動画を見ながら献立を決めます。マーボー豆腐、ホイコーロー、アサリ入りスパゲティなど、いろいろと作りますが、結構楽しんでいきます。

コロナ禍以前は、夕方6時頃に議員宿舎に帰った後に、四谷三丁目辺りの居酒屋で一杯ひっかけてからカラオケを楽しむといたことをやっていましたが（それでも遅くても午後11時には寝ていました）、コロナ禍の今はそういったことが全くやれなくなりましたので、コロナのお陰で自炊に目覚めま

した。

同僚で、コンビニ弁当を食べている人がいますが、私はそういうのは絶対に嫌ですし、自分で作らなきゃです。作るのは楽しいですし、洗い物もしません（食洗器もあります）。

アルコールはビール・日本酒・ワインといろいろ嗜みます。ワインは、値段の安いチリワインでも結構美味しいのです。一人で飲んでいると、誰にも止められずに放っておくとどんどん飲んでしまいますから、最初に時間を決めておいて、時間が経ったらさっさと寝てしまいます。

朝は、6時前には起きて、靖国神社までジョギングをしてから1時間程度の筋トレをします。このように、非常に健康的にコロナ禍を生きています。

NETFLIX ですが、1995年に劇場版が公開された『GHOST IN THE SHELL/攻殻機動隊』が良かったです。このアニメは、名前は昔から知っていましたが、観るとなかなか面白い作品です。脳に素子を装着してコンピューターのネットワークに繋がる電腦化社会を描いてします。日本のアニメは、世界的にもかなりのレベルを誇る作品が多いと感じます。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>