人生の達人

趣味を仕事に変えた料理研究家。美味しい食事は心身共に人を幸せにしてくれます

山本美智子さん

PROFILE
（やまもと みちこ）
料理研究家としてレシピ開発、調味料マイスター、カレーマイスター、野菜ソムリエとして活躍。テレビやラジオ、雑誌などで活躍するほか、料理教室「美楽流ひめ亭®」を主宰している

秘書として会社勤めをした後、2008年に料理研究家へ転身を果たした山本美智子さん。現在、恵比寿ガーデンプレイス（ミラクル）で料理教室「美楽流ひめ亭」を主宰するほか、テレビやラジオへの出演、カルチャー教室の講師として忙しい毎日を送っています。

「20年以上勤めてきた秘書を辞め、これからの人生を考えた時、今までとは全く違う分野に挑戦したいと思いました。その頃、自宅で料理を知人に教えていて、多くの方と交流を図れ、時間を共有できる料理の仕事に魅力を感じ、料理に専念することを決めました」

一念発起し、趣味だった料理を仕事に変えた山本さん。ただ、料理研究家はカリスマや町の料理名人までがひしめき合う世界。料理教室を始めたからといって簡単に生徒が集まる訳ではありません。どのようにして活動を軌道に乗せていったのでしょうか。

「まずは資格取得です。野菜ソムリエや調味料マイスター、カレーマイスターを取得しました。知識があっても上手く伝える技術がなければ仕方ないと思い、アナウンサー講座にも通ったんですよ。最近は講師として壇上に上がる機会も多く、秘書として身につけた度胸、アナウンサー講座で学んだ話し方も役立っています（笑）。どんなことでも真剣に学んでいれば、いつか自分の役に立ちます」

料理研究家として駆け回った2年余りを「勉強と発見の日々」と振り返ります。日本各地の調味料や野菜の生産現場に足を運び、持ち前の社交性を生かして生産者に話を聞きました。自分の足で収集した情報を多くの人に伝えるのが楽しみと言います。

「手軽に、おいしく、健康的」という料理彩りにも気を配り、目と舌で楽しめる

「普段は何気なく使っている調味料ですが、実は知られていないことが多いんですよ。健康によいと思われがちな三温糖ですが、成分自体は上白糖と大差ありません。ラー油は脳内でエンドルフィン分泌を促すことで注目されています。刺激の強い味ですが、実はストレス社会にはぴったりの調味料です。反面、体に良さそうに見えても化学的に作られたものもあるため、食品の成分表示には注意が必要です」

料理研究家として着実に歩み始めた山本さん。離婚や挫折を経験し、自分の進むべき道に辿り着きました。

「トラブルはハッピーへの道標です。自分の身に起きることは全て良いことだと思っています。ポジティブ思考なんですよね（笑）。毎日の食事も人をハッピーにさせてくれるものです。どんなに機嫌が悪くても、美味しいものを口にすれば幸せな気持ちになれるでしょう。食べ物は体だけでなく、人の心も変えることができます。飽食の時代といわれている今だからこそ、食の大切さを伝えていきたいですね」

料理教室
「美楽流ひめ亭」
(TEL.03-5791-2525)
http://www.cookmiracle.com/