日曜 朝の文箱 随想

自分らしくあるための服

門倉多仁亜

レイングッズの売り上げが好調というニュースが紹介されていました。外出制限が解除され、おしゃれに目を向ける人が多くなったそうです。

実は私はおしゃれがあまり得意ではありません。東京にいた中学時代、週末友人と約束をすると、「タニアは何着ていくの?」と聞かれました。「女の子はおしゃれが好きなはず」と決め付けられているようで苦痛でした。

ドイツの学校は私服でしたが、ストレスを感じることはありませんでした。ジーパンにシャツやセーターでも清潔なら良い、という雰囲気があったからだと思います。もちろんおしゃれ好きな友人もいて、ニーナは毎日カラフルで奇抜な格好で登校し、彼女の「作品」を見るのが楽しみでした。自分をすてきに演出できる人は自信に満ちあふれてカッコいい。でもみんながそうである必要はなく、それぞれ心地よいスタイルがあるはずです。

ニーナにとって服選びは、創造的な表現の機会だったのでしょう。それに対し私にとっての服は生活必需品。流行を追うのは振り回されている感じがして苦手、色のコーディネートにも自信がありません。だからと言って、カッコ悪い姿も嫌で、自分なりに見つけた解決策は、「クラシックな洋服を選んで着る」ことでした。

今の生活にあったベーシックなスタイルを決めておけば、服を買う時に迷わないし、コーディネートもしやすくなります。ベーシックなデザインは大きく変化しないので、服選びのストレスが大幅に軽減されました。

そんな私の服装もずっと同じだったわけではなく、時代とともに変化しています。大学卒業後、証券会社に勤務していた時はカチッとしたスーツとパンプス。信用される服装であることがポイントでした。その後、料理の仕事を始めて大きく変わりました。料理は立ちっぱなしが多く体力勝負、動きやすさや清潔感が大切です。そこで綿パンに家でじゃぶじゃぶ洗えるシャツとスニーカーになり、打ち合わせや人前で話する時などはパンツに上質な綿や麻のシャツ、フラットなバレリーナシューズ。寒ければカーディガンを羽織るというスタイルになりました。

また特別な場へ行く時は、ベーシックな服に季節にあったスカーフやブローチを添えて、華やかさを出すのがお気に入りのおしゃれです。スカーフとブローチは流行に左右されず長く使えます。夏は麻素材の明るい色合いのスカーフで、秋冬はウールやカシミア素材の落ち着いた色合いや差し色となるようなものを集めています。

スカーフ地の1色を服と合わせることがコツで、このスタイルになって30年近くになるでしょうか。年齢を重ねるにつれ顔周りが暗くなってしまうので、少し光るものをプラスしたり、明るめの口紅をつけたりするのもいいかもしれませんね。

服は自分らしく自信をもつために大切なもの。流行を追いかけたり、若く見せたりするためのものでもないと思うのです。無理をしないで自分が楽しくなるスタイルを見つけてほしいです。

さて、そろそろ夏野菜がおいしくなる季節。オクラのネバネバが苦手な人にもおすすめしたいのがソテー。ヘタとガクを切り落とし、縦半分に切ったオクラをオリーブ油で炒めます。動かしすぎず、強火で少し焦げ目がつくように焼くと香ばしさが出ます。仕上げに塩とバルサミコ酢、なければレモン汁でもよく合います。

かどくら・たにあ氏　料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校ル・コルドン・ブルーで学ぶ。食だけでなくドイツ生活の経験を踏まえたシンプルライフをテレビや雑誌で発信している。鹿屋市在住。