

「ごはん作りも片づけも

ラクにできる」

# うちの 片づく台所 の秘密

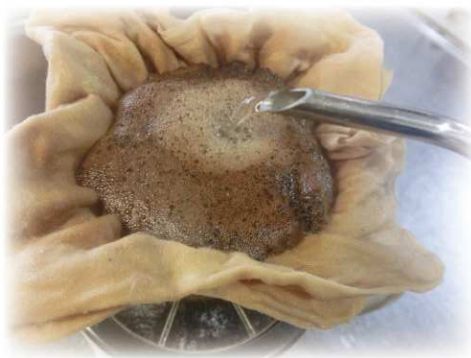
暮らしのアドバイザー 土井けいこ

# 工夫は楽しい♪

ペーパーフィルターを切らして、  
料理に使っていたガーゼをたたんで仮使い。

すると、ふんわりコーヒーの粉がふくらんで、  
とってもいい具合です。

ほら、こんなに…。



この小冊子は以前に発行したものをベースに一部記事を書き替えています。

転載、複製、改変は禁止します。



- 4 キッチンが居心地よく
- 6 きもちよく“出して、置く”
- 8 わかるように“しまって、置く”
- 10 使いたくなる道具
- 12 食器洗いがイヤだった理由
- 14 洗いのものがきもちよくできるもの
- 16 残したいのは、どれ？
- 18 居心地よくする方法を見つけていく

## キッチンが居心地よく

30代前半、バングラデシュで専業主婦として3年間暮らしました。気温40度を超え湿度は100%!? 台所道具も材料もままならず、石の固い床で2時間がんばっても夜ごはんがおもうように作れませんでした。食べながら悔しくて涙がポロポロ…。気持ちはどん底へ。

そうこうするうち、ないものを求めている自分に気づきます。さあ、そうとなったら人生の時間ももったいない。そこからは“これ以上できない”というくらい改善。その結果料理が楽しくなり、バングラデシュでの暮らしは大きく変化。

その後も新たな環境に身を置くと、台所を居心地よく動きやすい場所にすべく改善を重ねてきました。

年齢を重ねて最近では料理はかなり簡素化。それでも使いやすい道具で料理を作っている時間は楽しい。道具や食器を洗って片づけると、わっとにぎわったキッチンが再びこざっぱりかつあたたかな場所に戻ります。

それでも、「片づけるのしんどいな〜」とおもうことがあります。そんなときは自分に「明日の朝、気持ちよくキッチンに立ちたいね」と声掛けです。

年々「ガンバレ〜」と声掛けの回数は増えていますが(笑)キッチンを片づけた後の清々しさが、明日の台所しごとへの力になっているのは間違いなし!

## 『出して置く』

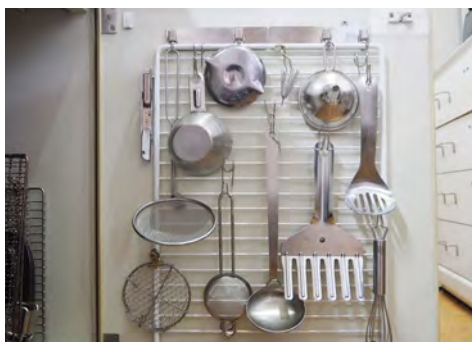
日々使う道具は調理台の上にハンギング



使うときサッと手に取れるようにフックの形状を選ぶ。  
このパイプは乾燥までの仮置きにも使う。フック一つにものは一つが基本。

## 『しまって置く』

用途限定のものや時々使うものは調理台下扉裏にハンギング



2020年春改善  
引出しに『しまって置く』のが不都合なものは  
わかりやすく手に取りやすく



2014年

## 「もちよく『出して置く』」



台所は作業場所。だからものの置き場所は使う場所の近くが基本。でも合理的ばかりじゃつまらないです。だから、日々よく使う道具は楽しくハンギングで『出して置く』スタイル。形が好きな道具は目にしてでも手入れするのも使うのも楽しくて、料理がたくなります。

好きなものばかりですから雑然とすることもなく、よく使うので汚れることもありません。道具の素材と色は、銀色の金属と黒と自然素材のものがほとんど。植物のグリーンと日々変わる果物のビタミンカラーがアクセント。プラスチックは極力使いたくない。家電は長年できるだけ使わずに来ました。絶対じゃないけどこれがうちの基準。

好きな道具でも鉄のフライパンなど重たいものは、地震対策を考えて扉の中です。棚の上のかごは揺れで飛びにくい工夫してあります。快適さにつながる配置のバランスや安全への配慮は、退いて観察してチェック。『しまっけて置く』方がいいとおもうものは扉や引出しへ移します。視覚的のバランスと動きやすさと安全への視点…。退いたり、出したりしまったりしながら、よい方法を見つける過程を楽しんでいます。



常用の道具を吊るすバーを自作。使いたくなる便利な収納方法が、地震には揺れに同調して、落下被害軽減策にも。



眼の高さより上には、軽いものを。かごは仮の片づけ場所のため、ふだんは空。



小分けの基本調味料。2019年から地震対策で「しまって置く」に。  
※詳細は<http://doikeiko.com/archives/55218>



コンロと並列のオープン食器棚は、間隔を狭めて。最小限の種類と枚数を一列だけに。残りは食卓横の扉収納にまとめて。



2016年から生ゴミ入れはなし。  
※詳細は<http://doikeiko.com/archives/17322>



毎日使うモノはそうじ道具もすっきり出して置く。2017年から乾燥後は「しまって置く」に。  
※詳細は<http://doikeiko.com/archives/22593>  
P8参照



## わかるように“しまって、置く”

道具の配置は人の動きに直結します。それを意識して、使う場面、手に取る回数、大きさなどでざっくりまとめて、作業と関連づけて使う場所の近くに配置。こうしておく調理や洗いものとき最小限の動作で必要なものを手にできます。しかも置き場所が身体でわかっていると疲れているときもラクに動けます。

単純なアイテム別だと使わないものが埋もれやすいので【たまに使うもの】は別の場所にまとめます。【日々使うもの】もそれ以外のものも頭の中におおまかに配置の地図ができていますので、探し物をするともありません。

扉や引出しの中は、開けると全部見える状態に配置しています。そうすると開けるたびに中のものがいつの間にか目から覚えられ、目が行き届くので使わなくなったものにも気がつきやすいです。入れっぱなしで動かないものに気づいたら【たまに使う】へ移します。

『しまって置く』意識が大事。しまい込みは絶対NG。どこに、どんな置き方をするとわかりやすいか、常識に縛られずに使いながら見直し続けています。(点検と手放し方はP16 参照)







### ① シンクで使うものA

黒いお鍋はアルミの pasta 鍋。  
水を入れて使うので  
シンクの上が置き場所。



### ② シンクで使うものB

お鍋洗いに使う道具類は  
シンク下扉裏へ。  
ふきん洗いに使うものもシンク下へ。



### ③ 調理台で使うもの

左／切る道具  
中／調理時に使う道具  
右／盛り付け用と食事用



### ④ コンロで使うもの

棚板をひな壇式に  
奥行をずらして見やすく。  
重ねず取り出しやすく。

# 便利になる道具

居心地がいいキッチンに欠かせないのが毎日使う道具。まるい形、ちょうどよい軽さ、重さなど、小ぶりの道具を中心にどれも使い込んだものばかりです。そういう道具には力がありますから、料理が楽しくなって、後片づけもきもちよくできます。使って、洗って、拭いて、手入れをするほどに、道具が育ち愛着が増えています。



## ミニ泡立て器

全長17cm。目的外のお味噌すくいにも活躍。小さくても働きは抜群。



(右) 形がいい木べらはごはん用。  
(中) お味噌汁用は小ぶりがいい。  
柄の長さ17cm。一体成型で洗やすい。  
(左) おかず用は形も使い勝手もよい。



## 包丁

全長刃24cm、110g。  
コンパクトで重さがちょうどいい。  
ミニの2本は約25年活躍中。



## 多層ステンレスフライパン(蓋付)

直径21.5cm、604g。  
三層だから見た目より軽い。  
浅鍋として煮魚に活躍。  
愛用して約20年。



## 鉄のフライパン

直径24cm、843g。  
見た目より軽く形が美しい。  
焼き色がいい具合で手入れもラク。



## 南部鉄卵焼き器

17×13.5cm。  
卵焼きが上手に焼けるので  
登場回数多し。

# 使いたくなる道具



## ゆきひら鍋

約30年愛用。  
日々で鍋として  
活躍して変形。

## ホーローミルクパン

直径13cm。  
愛嬌ある丸さが持ち味。



## バスタパン

アルミで軽く、たっぷり水を入れてもラクに運べる。  
はずれた取っ手を修理しながら使い続けている。



## 漆塗りの木のさじ

長いのはラーメンにカレーに。  
小は朝食のヨーグルトに  
毎朝使う。  
口あたりよく持ちやすい。

台所道具見直しの  
きっかけとなったモノ



## ステンレスボウル

直径20cm。  
約20年愛用でへこみあり。  
側面垂直で容積の割に  
かさばらないのがいい。  
リング付で引っ掛けて  
水切できるのもいい。



## 計量片手ボウル

500cc。計ったり卵を  
溶いたり毎日活躍。



## くり抜き盆

約30年愛用して  
漆はがれた。



## チタン中華鍋

直径22.8cm、深さ9cm、438g。軽い。  
きんぴら作りに活躍。約20年使用中。



## 手編み竹ざる

盛岡で求めた地場品は  
網目が美しい。

## 食器洗いがイヤだった理由

「食器洗いがイヤ」という声をよく聞きます。私も若い頃はイヤで、なかなか取り掛かれなくて、食洗機さえあれば解決する、とおもっていました。

でもいつからか、山積みの汚れた食器を見つめなくなって、身体が自然に動き始めるようになりました。そうなったのは後片づけ全体を流れてどらえるようになったから。頭の中で自分が食器を洗って片づけている動画のようなイメージが浮かぶようになるとなんの無理もなく動き出せます。自然に動き出すと洗ったり拭いたりする途中もきもちがいいものです。

汚れを拭き取る ▶ 洗う ▶ 水切り ▶ 拭く ▶ 乾燥…流れに区切りがあれば、時間や体調によって水切りで止まることがあっても乱雑になりません。ふきん洗いや排水溝の掃除だって流れの合間に組み込んであるので(やらないことはあっても)ほったらかしはなし。

シンクの中を洗い、シンク周りを拭きあげるとき、清々しく台所しごとに区切りがつくのを実感します。ふきんを干して自分に「お疲れさま～」と心の中で声掛けしつつ振り返ると、片づいたキッチンは次へのスタンバイOK。

食器洗いがイヤだったのは、食器洗いを「イヤな作業」と決めつけてイヤイヤ始めていたからですね。

1  
水切り



洗った食器を順に効率よくかごにまとめて水切り。このまま、シンク周りとコンロ周りを掃除して終わることもある。

2  
拭く



ふきんで拭いて片づけやすいようにかご横に種類別に仮置きして、かごを空に。

3  
乾燥



ふきん・食器洗い布を漂白。その間に、コンロ周りやシンク周辺、排水口をそうじして、漂白したふきんをすすぐ。(P15参照)

4  
完了



水気を拭きとりバケツを片づけてシンクしごと終了。シンクとかごに「ご苦労様」。



2016年、水切りかごをなくしました。調理台の上で器の汚れを取り、シンクの右半分で食器を洗い、シンク右横で水切り。拭いたものを自分の前に仮置き。振り返ると乾燥スペースがあり、拭いた食器を移しやすくシンク前の動作がとてもコンパクトに。

※詳細は  
<http://doikeiko.com/archives/22593>



## 洗いのものがきもちよできるもの

長年食器洗いにスポンジを使わず、木綿の『ガラ紡布』を使っています。少々の油污れは布とお湯で洗うだけですっきり。ひどい汚れは、アルカリスプレー(※)をかけてヘラで汚れを集めて布で拭きとってから洗います。肌で汚れ落ちが感じられてきもちがいい。



※アルカリ剤とは、お水200ccに重曹小さじ1を入れて沸騰させてきました液体です。液体せっけん(成分=脂肪酸カリウム)は、手洗いも食器もそうじもOK。手荒れの人にもおすすめ。食器洗いに使う布は2016年からマイクロファイバークロスに変わりましたが、今後はマイクロプラスチック対策で自然素材に戻していきます。

1



使ったふきんや汚れた食器洗い布は、バケツに入れて、お湯を沸かして煮洗い。高温に注意する。

2



酸素系漂白剤(成分=過炭酸ナトリウムのみ)を入れて、ふきんを返す。泡立ちがあふれないように注意。15分ほど放置してすぐ。

3



形を整えて干す。ポールに掛けた姿もきもちがいい。

4



乾いたら、かごの後ろにしまって、手前から順に使って回転させる。



ゴシゴシしないですね

クレンザーとナイロンたわしで、肌をクレンジングする力加減で、一か所ずつ確実にいてねいにコゲをとっていく。コゲがよく取れるクレンザーの成分は火山灰と石けん。



コゲとりのポイント

焦がしたらすぐ重曹をコゲにかけて水から煮る。水1cm、重曹小さじ1ほどで。



## 残すものは、どれ？

時々、日常使いのものを引き出しや戸棚から出して点検します。すると、いつの間にか使わなくなっているものや、今が手放し時…、というものに気づきます。時々、立ち止まって引き出しや扉の中を“観ます”。すると、「ぎっしり〜!」ともが増えていることに気づきます。そう気づいた時は、ものを減らすタイミングです。

減らそうとする時、わたしは残すものに焦点を当てます。「どれ、残したい?」と自分に問いかけ気持ちを確認めます。新聞紙を広げて、真ん中を境に右と左に振り分けます。「残したい!」と、ピン!ときたら“右”へ。3秒以上「???」となったら“左”へ。「右!」「左?」…、手にして繰り返す作業は、いつの間にかからだに染みているので淡々と進められます。あらためて、手を触れていると、『残す』理由『手放す』理由がわかるから、きもちも納得して、すんなり手放せます。

使い続けるものがあり、手放すものがあり、新たな仲間入りがあって、キッチンが風通しのよい場所になっています。



鍋類を収納場所から全部出して、サイズや用途別にまとめつつ、使用頻度や状態などを点検。



左の黒＝日々使用し、まだ使えると思っていたが、点検で寿命が発覚。役目が終わって処分に。これ以降、樹脂加工品は購入せず。



毎日のように開け閉めしているのに、引出しの中がぎっしりに気づかず。



空き瓶はふたたび増えることを見越して隙間をつくる。使いやすいものに絞って残し、他は資源回収に。

〈手放し候補の最後の点検〉



棚の各所から外した動きのないものを点検。復活も手放すも納得して決まる。



やっぱり使います!



↑好きでも長年使っていないモノたち。今回の点検で納得して手放すことが決定。手放すことで次の所で生かされる。

その差は30gも



同じ大きさでも、黒い方は好きなのに長年活用できていなかった。その理由は、わたしの手には重かったから。計ってわかった。一方、白いのは長年何となく使い続けてきた。あらためて、形や重さが手になじんで使いやすいことに気づく。

# 居心地よくする方法を見つけよう

暮らしが変わって、冷蔵庫の買い替えを数年前から検討。でも、横型を縦型に替えると、長年慣れ親しんだ棚を撤去することになり、雰囲気が変わるかも知れず、なかなか踏み切れずに…。迷っているうち、「冷蔵庫の天板を新しいカウンターに使うことで、これまでの雰囲気が残せるかも?」と、ひらめきました。やってみたら、カウンターの下にかご類が収まり、使いやすく雰囲気も感じよくなりました。何かしら方法は見つかるものですね。



業務用冷蔵庫と愛着のある壁凹の棚収納。



凹の棚板と旧冷蔵庫の天板で仮のカウンターを作り、棚に置いてあったかごその他を仮収納。



なじんだこの風景、この場所…。



カウンター下収納は試行錯誤してこんなふう…。

## 「キッチンは大事!」

バン格拉デシュでの体験のほかに、もう一つ台所にまつわる大きな体験があります。バン格拉デシュから帰国して1年半の間に、東京、大阪、神戸と3回引越し。こつこつ作って使いやすくなったキッチンが4年目に入った矢先に、阪神・淡路大震災。“わたしのキッチン”は壊れました。

それから3年かけて見つけた現在の住まいには、白い四角い“箱”にキズ一つないピカピカの調理台がありました。いま、四角い箱はオリジナルの空間となって、積み上げてきた日々が調理台に刻まれています。

たまたま住んだ今の住まいでの暮らしが思いがけず長くなっています。この先住まいを小さくしていこうと思っています。それでも、どこで暮らしてもキッチンを居心地がいいあたたかな場所にしていくことに変わりはありません。だって、キッチンはわたしを元気にしてくれる大事な場所ですから。

土井けいこ

## うちの 片づく台所 の秘密

著者／土井けいこ  
企画・文・写真・文字イラスト／土井けいこ  
制作／森本潤子  
発行／生活工房Dol





doikeiko.com

「収納が苦手」  
な人がラクに  
「片づけ上手」に  
なれる本  
〈主婦の友社刊〉

電子書籍版

