



手際よく調理する小林まさみ（左から4人目）ら。実際の放送では映らないが、かっぱう着姿の女性たちがサポートする

簡単美味レシピ紹介55年

「キューピー3分クッキング」

お昼を前に流れる軽快なメロディに乗せて、簡単でおいしい料理のレシピを紹介する「キューピー3分クッキング」（日本テレビ系、月々土前11・45）。今月21日、放送開始から55周年を迎えるのを記念して、22〜25日の番組で、過去の人気レシピを日替わりで紹介する。制作現場取材し、長寿番組の人気の秘密を探った。
（川床弥生）

光る手際の良さ

昨年末、東京都内のスタジオに足を踏み入れると、おもしろい匂いが漂ってきた。キャベツやニンジンなど大量の野菜、鍋やまな板といった調理器具の数々にまじって、エプロンのしわを取るアイロン台まである。スタジオというより、まるで厨房そのものようだ。

驚いたのはメインの調理台。テレビに映るのは、料理研究家と助手のアナウンサーの手元ぐらいなので分からないが、実際は10分もあるのだ。この日の収録は24日放送分



55周年記念番組に出演する（左から）寺島淳司アナ、小林まさみ、佐藤真知子アナ

で、レシピは研究家、小林まさみによる「キャベツと豚肉のフライパン蒸し」。リハールでは、材料を使わず段取りを確認した後、最終チェックを行った。

いざ本番。スタジオ内が緊張に包まれる。小林の両脇に2人ずつ、かっぱうを着た助手が待機。小林は、手順に沿って、横に並んだまな板、シンク、コンロと調理場所を移動していく。それに合わせて、スタッフが切ったり、蒸したりして用意してあった材料を手渡ししていく。カメラも小林についていくように動

1品に準備半年

収録後、長年、番組に携わってきたベテランディレクター、戸叶光子は、「この番組は『究極の作り物』なんです」と語った。

レシピ1品について、準備にかける時間は半年。季節に合わせてテーマを考え、栄養価や段取りを何度も確認する。スタッフが必ず、自分の家で試しに料理するという。ほぼ編集しないのは「ライブ感と緊張感があると、できた料理もよりおいしそうに見える

「キューピー3分クッキング」は、中部日本放送（CBC）が1962年12月に放送開始。日テレ版は約1か月半遅れて、63年1月に始まった。番組名の由来は、当初は5分番組で、実際の放送時間が3分だったため。現在、4人の料理研究家と4人のアナウンサーがレギュラーで出演。記念番組で紹介するのは、小林のレシピのほかに、「豚キムチ炒め」「大根、にんじん、豚肉のごま煮」「れんこんだんごのスープ煮」。

き、手元をとらえる。長い調理台の理由が分かった。調理する人も助手、カメラマンも流れるように移動できる、スムーズに撮影できるのではないか。

タイトルは「3分クッキング」だが、収録時間は放送と同じ10分。時間ぴったりに完成させる手際の良さは神業のよう。55年かけて培った「伝統芸」といってもいいだろう。しかも、料理がおいしい。テレビで紹介するのだから、当然かもしれないが、撮影用の料理を味見してみても実感した。

「からだ。番組出演が4年目になる小林も、「最初は、あまりのテンポの良さに驚いて、ついていくのに大変だった」と振り返る。

近年、働く女性が増え、少ない材料を使って、短時間で作れる料理のレシピが求められている。戸叶は「今晚何を作ろうかなと考えている人に、『簡単でおいしいからぜひ作って』と教えてあげると、いい気持ちで、番組を作っています」と語った。

普段料理をほとんどしない私も、この日のレシピは家で作ってみたくなくなった。