

札幌在住・
SNSフォロワー
14万人超



竹田真唯(たけだまい)/2002年生まれ。藻岩高校卒業、藤女子大学人間生活学科3年生。フードクリエイターとして、えなが、名義のSNSで活動中。女性を中心に14万人超のフォロワーを持つ。アカウント名はシマエナガが好きなことから命名。23年3月に初の著書『おいしい部屋』を出版。

現役女子大生
料理研究家

えながが描く おいしいまち

家庭料理のオリジナルレシピなどを投稿し、SNSでは14万人超のフォロワーを持つえながさん。その正体は札幌市在住の現役女子大生だ。人気上昇中の若手料理研究家の原点と未来とは。



『おいしい部屋 家時間がぐっと豊かになる至福のレシピ61』(ワニブックス・税込1540円)は各書店で発売中

探究授業で見つけた
私にできること

えながさんこと竹田真唯さんは、藤女子大学人間

生活学科3年生。2020年から始めたTwitter(現X)のフォロワー数は、23年11月現在14・5万人に達する。幼いころから料理が好き

だった。今の活動の原点は、藻岩高校在学中のある授業にある。「高校時代の探究授業で、まちづくりコーディネーターの方が学校にいらつ

しゃったことがありました。いろいろとお話を聞く中で、実際にまちづくりの活動に参加することに。商店街に行つて高齢者の方や子どもたちと交流することが楽し

くなつていきました」(えながさん・以下、カッコ内全て同じ)
「探究授業」とは、学習指導要領の改訂により高校のカリキュラムに組み込まれた「総合的な探究の時間」のこと。生徒が学内外で主体的に課題を設定し、情報の収集や整理、分析などを

通し、研究活動を行っていくという内容だ。教育現場からは、生徒が将来の進路を考えるのに役立つというのの声も上がる。

えながさんが、探究授業を通して終始考えたことは「自分に何ができるのか」だった。

「商店街の方と話しているうちに、昔はすごく活気があったけれど今は静かだ、とか若い人にもっと集まって欲しい、というまちの課題に直面しました。高校生の私にもできる活動は何かと考えたとき、お菓子づくりが頭に浮かびました」

そこで果樹園を営むクラスメートや商店街のカフェ経営者などの力を借り、アップルパイをつくって販売することに。大好評を得た。「これらの取り組みはコロナ禍になる直前でした。まちの人たちとつながる経験ができたことに心から感謝しています」

なってしまったり、カaramelソースを床に全部こぼしてしまつてべたべたになったり。カーペット上ではなかったので助かりました」

食でまちを幸せに 各地の魅力を伝える

今年3月には、初の著書『おいしい部屋 家時間がぐつと豊かになる至福のレシピ61』（ワニブックス・税込1540円）が発売された。

著書では、レシピ自体の人気もさることながら、料理に関するミニエピソードが好評だ。幼少時の夢は小説家。「形を変えて夢をかなえられた」と喜ぶ。

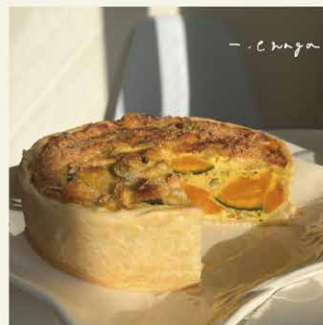
そんなえながさんの現在の夢は「食」を通じて地域の人が集まるコミュニティをつくること。コンセプトは「『食』で私とまちにちよつとした幸せを。」だ。「活動を通してこのまちが

recipe

その後、SNSでレシピ投稿を始めた。Xの自己紹介欄には「不器用な私がつくる！毎日が楽しくなる簡単レシピ」とある。私にもできる、というコンセプトは、重要なキーワードとなっていく。

「私は本当に不器用で、難しい作業が苦手。だからできる限り複雑なことは省いて、家庭のキッチンで簡単に再現できるように気をつけています」

ひとめぼれ かぼちゃのモッシュ



材料 (18cm丸ホーン型)

冷凍パイシート	2枚(150g)
玉ねぎ	一玉
しめじ	50g
かぼちゃ	450g (種とわたをとって)
バター	10g
卵	3つ
生クリーム	200g
塩胡椒	適量
粉チーズ	適量

- ① 冷凍パイシートを2枚並べ、中央を少し重なるようにして綿棒で伸ばす。型に合わせて敷き詰める。フォークで底に穴を開けて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 玉ねぎは薄切りに、しめじとかぼちゃは一口サイズに切る。かぼちゃは電子レンジ(600w)で3分温めて柔らかくする。フライパンにバターをしき、温まったら玉ねぎとしめじをよく炒める。半透明になるまで炒めたらかぼちゃも炒める。塩胡椒で味付けをする。
- ③ ボウルに卵を入れよく溶きほぐす。さらに生クリームを加える。炒めた具材も入れる。
- ④ パイ生地を冷蔵庫からとりだし、③を流し込む。上からたっぷり粉チーズをかける。その後、200度に余熱したオーブンで20分焼き、アルミホイルをかぶせてさらに25分焼く。

人気を呼んだ理由も、そのシンプルさにある。「スマートフォン画面をスクロールせずにひと目で見られる方がわかりやすいのでは、と考えました。そこで1枚目に完成写真、2枚目に一言でまとめたような簡単なレシピ、という構成でXでは投稿しています」

現在では、料理系インフルエンサーの多くが似たスタイルを取っているが、当時は革新的。かぼちゃのキッチンやレモンクリームパスタなど、おしゃやれで簡単なレシピを投稿する度にフォロワーが増えていった。経験や勘を生かした手探りでレシピをシンプルにしていく。レシピを考案していく過程では、数々の失敗エピソードも生まれた。

「オーソドックスに焦がしてしまふことや、味の調整などで難航することも多いです。プリンを作った時は特に苦戦しました。粉々に

recipe

フライパンに水を入れ、沸騰させます。

レモンクリームパスタ

材料 (2人前)

パスタ麺	100g
水	200ml
塩	2g
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	お好みで
牛乳	50ml
生クリーム	100ml
コンソメキューブ	1つ
レモン汁	大さじ2
生レモン	お好みで

- ① フライパンに水を入れ、沸騰させます。塩、オリーブオイルを入れ、半分に折った麺とベーコンをいれます。
- ② お湯が半分になるまで茹でた後、コンソメキューブと牛乳を入れます。
- ③ 最後に生クリームをいれ、とろみをつけた後、レモン汁で味付けし、お好みで塩こしょうを加えて味を整えます。
- ④ 生レモンをのせて出来上がり！

好きだなと心から実感したり、アップルパイを売るときで食べてくれた人が笑顔になるのを見たりしたこと、私自身がまちへの愛着を感じるようになりました。そういう経験を多くの人に

してもらいたい、と考えたときに、やはり料理がその近道ではないかと考えています。北海道にはおいしい農作物が豊富にあります。地元のもの食べる瞬間、人は自分のまちを好きにな

っているのではないでしょうか」

石狩鍋のアレンジレシピを投稿したり、岩見沢産の米や富良野産のカボチャなど、道内各地の食材をふんだんに使ったりと、えながさんのSNSは北海道愛が随所ににじみ出ている。

最近では、北海道マーケティング総研主催の道産ワインのペーリングイベントでスイーツ部門の開発を担当。料理とワインをつなげるなど、活動の幅を広げている。

「私の活動を見て下さった方が、地元のおいしいものに触れて、自分の住んでいるまちへの気持ちを新たにされる。その手伝いをできたら幸せですね」

「夢は口にするので実現に近づいていく」という信条を持つえながさん。おいしいまちづくりへの道は始まったばかりだ。

(岩井)