

# 見えない家事って知っていますか？

2024.01.24

執筆者 本田よう一

見えてないんだから、知りもしないって方と  
聞いたことはあるという方と。

このサイトに遊びに来てくださっている方は知っている方が多いと思  
います。

見えない家事は大きなわかりやすい、  
食事、掃除、洗濯などに付随する家事ですね。

料理なら、食器洗いのスポンジが弱ってたら、  
スポンジを変えたり、洗剤を入れ替えたりと、  
買い出しへは行くけど、在庫管理を把握してないとか、

普段のものをやり、  
さらに続けていると見えてくる家事のことです。

お弁当を作りましょうとなっても  
今日のメインはタンドリーチキンにしよう！と決めてて作る。

## タンドリーチキン

＜材料＞（2人前）  
鶏胸肉 1枚 (300g)

A (ヨーグルト、ケチャップ 各大さじ2 ニンニク、  
(しょうがチューブ 各少々 塩小さじ1/2 カレー粉 大さじ1  
(サラダ油 大さじ1と1/2

＜作り方＞（調理時間15分 潬け込む時間は除く）

1.鶏肉は縦半分に切り、一口大のそぎ切りにする。ビニール袋にA  
と鶏肉を入れて軽くもみ、空気を抜いて置いておく。2時間程度おいておく。

2.フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉を並べる。中火で3分焼き、  
返して3分焼く。

3.お好みでトマトなどと一緒に盛り付ける。

タンドリーチキンを作った後もこれに副菜をどれにしたり、  
お弁当箱はどれにしたり、  
カレーの色がお弁当箱につくから、  
洗いやすいものがいいかなと



鶏胸肉はそぎ切りにします。



ポリ袋に入れて、味をなじませる。



フライパンで焼いて出来上がり。

このタンドリーチキンも前日に仕込んでおいて  
冷蔵庫に入れておくと楽ちんになるなどか

段取りを踏んで用意をしておく。

見えない家事は事前に少しだけやっておくとスムーズにできることが  
多いです。

食器を洗うときに洗剤ないと困るし、  
洗剤の買い置きもないと困るし、今、困ったことがないことは  
誰かがやってくれているから、困らないのです。

人は困らないと進みません。  
自分の普段やっていることが1から10の部分を  
全部、誰かに任せずに責任を持ってやってみる。  
そして、自分が困る。という体験を積み重ねて、  
自分の中の正解を作っていく。

仕事と同じです。全部やる。全部を続けてやる。これに限ります。

県で動画を作っているので自分がメインでやってないものはこれを見て確認してみたり  
～「見えない家事」発見！カジタンの旅～（福島県こども・青少年政策課）

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21055a/mienaikeji.html>

相手がやってくれていることがあれば、一緒にみて確認する時間も必要ですね。

仕事も生活も謙虚に誰かの話を聞き、誤りがあれば、素直に認めて、改めて、動き出す。

料理で失敗することがあっても次に良くなるようにの繰り返しです。  
できるようになれば、できることを少しずつ、増やしていく。  
自分の人生が自分にも誰かにも役立つように。  
2024年も進んでいきましょう！ 本田よう一でした。