

幸せごはん

～わが家の台所から～



だしが全体に染みて、それぞれにおいしい仕上がり

油揚げの包み煮

えぐちあやこ

江口亜矢子さん(惣領1町内)

育ち盛りの3人の子どもたちと、働き盛りのパパや父親の6人家族の胃袋を預かる江口亜矢子ママは、「毎日の献立を考えるのが一苦労」と苦笑します。そんな亜矢子ママの得意料理が、油揚げの包み煮。あんは卵と合いびき肉の2種類。それぞれを油揚げに詰めて甘辛のだしで煮含めます。お弁当のおかずにも好評だとか。ぜひ、お試しあれ。

いつも明るくて元気な江口さん。いい笑顔です



レシピ

【材料】

油揚げ、合いびき肉、干しシイタケ、卵、白だし、酒、みりん、砂糖、おろしショウガ、粉末かつおだし

【作り方】

- ①干しシイタケは水に戻し、細かく刻む(戻し汁は取っておく)。合いびき肉とシイタケ、酒、みりん、砂糖、おろしショウガを混ぜ合わせる。
- ②袋状にした油揚げの中に①を入れ、油揚げの口を肉の中に押し込みまとめる。
- ③鍋にシイタケの戻し汁、粉末かつおだし、白だし、おろしショウガ、砂糖を加えて煮汁を作る。
- ④③に②を入れて煮含めながら、次に袋状にした油揚げの中に生卵を入れ、つまようじで口を止めたらずぐに③の鍋に入れる。15分ほど中火で煮含めて完成。

※つまようじで閉じた油揚げの中身が卵と分かるように調理で区別する。

わがまち散歩

庭で栽培しているキュウリを収穫する
石原さん



らニツコリと顔を出したのは主の石原昌博さんです。「竹や松ぼっくりなどの自然素材のものでオブジェを作ったりするのが好きでね」と話す石原さん。これまで手掛けた作品は、サロンに集まる人や、「欲しい」と声をあげる友人に惜しみなくプレゼントしているそうです。

庭に通してもらうと、手先が器用な石原さんがDIYによって手掛けた屋根付きテラスが広がります。ここが趣味の作業場のようです。一角には愛犬ハナちゃん、犬小屋が置かれており、ハナちゃんはいつも、石

原さんが楽しく作業するのをそばで見守っているのだそうです。玄関の表札や竹細工の愛らしい犬のオブジェのモデルはきっと、ハナちゃんではないのでしょうか。

石原家の小さな庭にはキュウリや水前寺菜、ミョウガなどの夏野菜が育っています。おや、メダカもいました。メダカが元気に泳ぐ鉢に太陽光を利用した手作りの水のろ過器を設置するなど、「一日中、やることがいっぱいあつて時間が足りません」と笑う石原さんの日常はいつも充実しているようです。

散歩の終わりに

ジリジリと暑かった昼の日差しも、夕刻ともなると秋津川を渡る風に涼しさを覚えます。夕日を右手に安永橋を渡った先に広がる水田には、逆さの船野山と飯田山が並んで映ります。土手道に立って再び、家々の屋根を眺めながら、心通い合った人たちとの時間を思い出します。

今日の出会いに感謝。