

幸せごはん

～わが家の台所から～



レンコンとヒジキのサラダ

かわきた なつき

河北夏姫さん(安永3町内)

子どもたちの野菜嫌いの克服メニューの一つです。作り方のポイントは水に戻したヒジキをしっかり絞りと絞り切ることです。他にキュウリやゴボウもおすすめで、子どもたちが好きなコーンを加えると彩りもきれいですね。

この夏、次男(小学6年)と長女(小学5年)が頑張っている野球を夢中で応援しています。勝手に自分と重ねて、青春を謳歌している気分です。(笑)



「育ち盛りの子どもたちのごはん作り、がんばってます」と河北さん



【材料】

レンコン、ヒジキ、ニンジン、枝豆、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、酢、砂糖、塩こしょう

【作り方】

- ①ヒジキを水で戻す。レンコンは薄切り、ニンジンは千切りにして、いずれも軽くゆでる。
- ②ボウルにマヨネーズ、すりごま、しょうゆ、酢、砂糖、塩こしょうを加えてソースを作る。
- ③②にしっかり絞ったヒジキ、水気を切ったレンコンとニンジン、枝豆をあえて完成。

わがまち散歩



田嶋さんが育てた夏野菜いろいろ



田嶋さんはドラゴンレッドというピンクのジャガイモも育てています



気さくに話をしてくれた田嶋さん

ばってん、やり始めたなら楽しくてね」と田嶋さんは言って、「アジサイの季節にまた来なっせ。種類の違う庭のアジサイが次々に花を咲かせて、そりゃあ美しかよ」と笑顔で見送ってくれました。

公民館近くの小道で、幼い弟をあやしながら歩いて来るきょうだい、と、それを優しく見守る母親の心とむ光景を目にしました。先述の子どももこしに参加したという、椿田さん親子の穏やかな屋下がりの一コマが、この夏の美しい残像になりそうです。

散歩の終わりに

町の北の端に広がる小峯地区。生活圏は熊本市寄りかもしれないませんが、地域の人たちの町への思いは同じです。公民館で銭太鼓を披露してくれた脇山さんたちが「いつか『益城銭太鼓』として町の伝承文化の一つになれたらいいな」と瞳を輝かせて語った言葉が印象的でした。出会う人々のどなたも、快く応えてくださいました。

今日の出会いに感謝。