

幸せごはん

～わが家の台所から～



ジューシーハンバーグ

むらかみけいいち
村上恵一さん(惣領1町内)

ハンバーグが好き過ぎて、自分で作るようになったのは高校生の時。母のレシピを参考に、SNSや配信動画も見て研究しました。それがきっかけで台所に立つようになり、卒業後は飲食店に勤務することに。

レシピのポイントは、成形したタネの表面にパン粉をまぶすこと。それによって焼く際の肉汁のうまみを閉じ込めることができます。おいしくできあがりますように。



近所同士でよく開く宴会では、料理作りを買って出るといふ村上さん

レシピ

【材料】

合いびき肉、タマネギ、ニンニク、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、塩こしょう、パン粉、油

【作り方】

- ①タマネギのみじんぎりをキツネ色になるまで炒め、冷蔵庫で冷やす。
- ②ポウルに合いびき肉を入れ、ニンニク、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、塩こしょう、パン粉を加え、肉に粘り気が出るまでこねる。
- ③②を成形したら表面にパン粉をまぶす。
- ④フライパンに油をひき③を置いて、中火から弱火で焼く。その際、アルミホイルでふたをして少しだけ熱の通り道を作っておく。

※写真のソースはケチャップ&ウスターソース。他にもボン酢やニンニク醤油、オーロラソースもおすすめ。



津野先生と決めるポーズもばっちりな牛島さん



わがまち散歩



左/「同じ趣味を持つのが円満の秘訣」と牛島さん夫婦

夫婦で軽やかなステップを踏む牛島さんたち

は熊本市中央区水道町で「ダンスアカデミー・リーベル」を主宰する津野都さん。

軽やかにステップを踏んでいるのは、社交ダンス同好会「アイリークラブ」の皆さんです。同会を立ち上げた牛島一新さんは「30年前、妻と同じ趣味を持ちたいと社交ダンスを始めました。次第に仲間も増え、現在の会員は18人。毎週、津野先生のレッスンを楽しみます」と話します。

牛島さんは他にも、地域コミュニティの活動など忙しい毎日だという牛島さん。きっかけは町が企画した「男の料理教室」でした。妻の幸子さんはその腕前に「エビチリなどは私より上手ですよ。ママー豆腐も本格的で調味料から作っています。ただし、後片付けは苦手のようで私の担当です」とほがらかに笑います。

昨年末に行われた安永4町内冬まつりでは、この散歩で出会い、顔なじみになった人たちから「元気だった？」とたくさん声をかけてもらい、再会したツインズの女の子たちの成長ぶりにも驚きました。そして今回も新たな出会いに恵まれました。こうしてまた一つ、この町が大好きになる理由が増えていきます。この出会いに感謝。

散歩の終わりに

安永3町内のましき野の北側にたずむ「空港保育園」。平成27(2015)年に開設された同園は、町の喧嘩から離れた自然豊かな場所にあり、隣接の第二空港保育園、馬水地区にある第三空港保育園も同系列。園庭では園児たちがリズムミカルな音楽に乗って、元気いっぱい走り回っています。ヨチヨチ歩きの子もいる姿が、お散歩カートに乗って手を振る姿の愛らしいこといったら、「行つてらっしゃい」と満面の笑みで見送るのは園長の由布淳子さんです。「毎日、子どもたちからパワーをもらっています。子どもの発想や想像力はとてつもなく、最近の話題は

ボランテティア活動に思いを注いで

ボランテティア活動に思いを注ぐ、益城中2年生の森永千姫さんに出会

卒園生たちが訪ねてくるのも楽しみの一つという由布さん。「親には話にくい恋話や、学校のことなどを話してくれて保育士冥利につきます」と目を細めます。

20年前に安永に移住した由布さん。休日は熊本城マラソンを目指して自宅周辺をランニング。「走るというより早足で歩く、という感じですよ。そんな私を見つけた子どもたちから『先生、ポロポロになって走りよったね』と笑われました。『へッ』と底抜けに明るい由布さんと話していると、いつのまにか元気をもらっている自分に気付きます。

夫婦で仲良くシャルウィダンス?

毎週土曜日の午後、安永4町内にある「ひろやす荘」のコミュニティルームで社交ダンスのレッスンが行われています。ダンスを指導するの

千姫さんがボランテティア活動に心を寄せたきっかけは、8年前の熊本地震で家族と避難所に避難した際、支援に訪れたピースボートの女性との出会いでした。「一緒に支援を手伝いながら、いろんな人が喜んでくれたり、『ありがとう』と言ってもらえてやりがいを感じました」と話す千姫さんはそれまで、人前に入るのが苦手だったそうです。そしてそのことをきっかけに変わりました。

これまで地域のボランテティア活動に自主的に参加している千姫さんは、人手が足りなくなるときようだいを動員。従って妹や弟たちも活動に興味を持つようになりました。

母の千姫さんは「ボランテティア活動をするようになった子どもたちの考え方や行動から、いろんな気付きをもらいます」と見守ります。



とにかく明るい園長先生



上/空港保育園の年長さんたち。この春に卒園し、新一年生に
右/明るい人柄が伝わる由布さん



私の男性疑惑。面白すぎて笑いつばなしです」と話す由布さんが保育士を目指したの

千姫さんがボランテティア活動に心を寄せたきっかけは、8年前の熊本地震で家族と避難所に避難した際、支援に訪れたピースボートの女性との出会いでした。「一緒に支援を手伝いながら、いろんな人が喜んでくれたり、『ありがとう』と言ってもらえてやりがいを感じました」と話す千姫さんはそれまで、人前に入るのが苦手だったそうです。そしてそのことをきっかけに変わりました。



左から長男の森永蒼巴くん(小3)、長女の千姫さん、次女の穂さん(小5)、三女の千暖ちゃん(6才)



昨年夏のイベントでボランテティアに参加した千姫さん(提供写真)