

# 幸せごはん

～わが家の台所から～



ワンパンでズボラめし  
～キーマカレー編～

清田智美さん (安永3町内)

一つのフライパンに具材と調味料を放り込み、ふたをして火を付けたら、後は放っておくだけの“ズボラめし”です。

夫と協力し合いながら5人の子育てに追われ、フルタイムで働きながら考えついたのが、ワンパンでチャチャッと作れる料理です。食べ盛りの子もたちは「うまっ!」とモリモリ食べてくれます。

友だちから「ズボラめしを教えてください」とリクエストされ、最近インスタ投稿を始めました。このキーマカレーも動画でアップしていますので、のぞいてみてください。

「もも“これでええやん”キッチン」  
@momozubo\_life



自衛官の仕事に従事しながら、子育てと家事を楽しむ清田さん

## レシピ

### 【材料】

合いびき肉300g、冷蔵庫の残り野菜、トマト缶1缶、卵4個、ピザ用チーズ、バター適宜、調味料(カレールー適宜、カレー粉・ケチャップ大2、ウスターソース大1、コンソメ小2、塩こしょう適宜)

### 【作り方】

- ①フライパンにバターを引いて刻んだ野菜を炒め、合いびき肉、トマト缶、全ての調味料を加え、ふたをして煮る。
- ②具材に火が通ったら全体を混ぜる。その中に卵を落とし入れ、ピザ用チーズを乗せてしばらく煮込む。
- ③器にごはんを盛り、②のキーマカレーと卵を乗せて完成。



右 / 坂野さん親子が手塩にかけている大根畑。10月中旬から出荷が始まります。町内では宮園のスーパー「よかもんね! ましき」で買い求めることができます



左 / ちよこ(ちよこ)と面白い話を挟む坂野則昭さん(左)と、「トラクターに乗っている時が一番落ち着く」と笑う長男の勝則さん

スーパーに迷惑ばかけられん」と畑に向かう父の背中を見て将来を決めました」と振り返ります。

隣で目を細める父の則昭さんは「小谷地区は農業継承率が高いんです。高齢化で手が行き届かなくなつた畑もあり、若い人たちの手助けが支えになっていきます」と話します。

『作物への思いを持って』が父の口癖です。そのことを日々、叩き込まれています」と話す勝則さんに「俺たちや毎年一年生。何十年やっても同じ物はできん厳しか世界ばつてん、だけんこそやりがいがある」と胸を張る父のエールが響きます。



### 散歩の終わりに

散歩で出会った前田幸輝さんと坂野勝則さんは「空手派」。一方の清水範昭さんは「剣道派」というように、小谷の子どもたちは小さい頃から武道に親しんで育ちます。

いつも、きょうだいのように、家族のように共に過ごす時間が、人への思いやりや優しさを育んでいくのです。

この日の出会いに感謝。



右 / 木山川沿いにある清水木材。桜の季節は美しい風景に包まれます  
左 / おじいちゃんの昭義さんの歌声に合わせて、ラッパを吹く琉羽君のかわいらしいこと



左から清水範昭さん、長女の月琴ちゃん、妻の亜希子さん、範昭さんの母のたえこさん、琉羽君、昭義さん



充実した日々を送っている矢野瑞枝さんと夫の穰さん

### 夢の中までも...

「小谷のグラウンドゴルフの女王」とささやかれているのが、矢野瑞枝さん。「雨の日以外はグラウンドゴルフ三昧。昔は放ったボールより速く走りよったけど」とちゃめつ気たつぷり。

そんな矢野さんは近頃、洋裁にはまっているそうです。「古い着物をほじめて作るんですよ」と自信作を見せてくれましたが、驚くのが今夏から縫い始めて、すでに数多くの服が出来上がっているということ。

矢野さんはグラウンドゴルフを終えた午後から古着選びに出かけます。購入した古着をほじめて洗濯し、アイロンかけ。型取りと裁断を終えたらすぐに縫製に取り掛かるそうです。「縫い始めたら早く完成品が見たくて」と、どうやら結果を急ぐ



上 / 洋裁を始めて2カ月余りで作ったという瑞枝さんの自信作。下 / 自宅の一室が瑞枝さんのアトリエ

### 父の背中

小谷地区から北西に広がる田原台地。農免道路で分かれた南北の畑には、さまざまな作物が栽培されています。一年を通して大根作りに汗を流す、坂野則昭さんと、長男の勝則さん親子に出会いました。

高校卒業後に県立農大へ進学し、2年前に就農したという勝則さんは「家業を継ぐことに迷いはありませんでした」ときっぱり。決心を固めたのは熊本地震直後の中2のときでした。「自宅と納屋が倒壊し、JAかみましきの作業場に家族で避難していたとき、未だ地震の揺れが続いているのに『契約している人たちや

### 町で唯一の製材所

地区の木山川沿いに、木材が整然と積まれた光景が目に見え込んできました。町で唯一の製材所「清水木材」です。「祖父が山で切り出したばかりの木を、その場で製材する移動製材を始めたのがなりわいの始まりです」と3代目の清水範昭さんが教えてくれました。

範昭さんの父で会長の昭義さんも「以前、町内に木材所がいくつもありましたが、今ではうちだけになりました」とおだやかな口調で話しました

す。そんな昭義さんの趣味はカラオケだとか。工場の2階を改装したカラオケルームは設備も本格的。それにしても、その広さといったら。かつて、昭義さんと妻のたえこさんの趣味だった社交ダンス場と聞けば納得です。

せっかくなので昭義さんに歌声を披露してもらおうと、3歳になる孫の琉羽君もおもちゃのラッパでコンビを組みます。その愛らしさに、おじいちゃんの目尻は下がりはなし。春になると清水家の桜と、対岸の桜並木の花が咲き誇り、えもいわれぬ風景を映し出すそうです。