



**幸せごはん**  
～わが家の台所から～



**ジャガイモのオムレツとニンジンのシリシリ**  
よしかいさえ  
吉海早瑛さん（福富）

いつも冷蔵庫に常備している食材が、卵、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン。買い物をするのがおっくうなときは、これらの食材を工夫して2品ほど作ります。

1品はオムレツ。ジャガイモを加えることで食感もよく、食べ応えがあります。2品目はニンジンのシリシリ。手抜きとは思えない出来映えに家族も納得です。

**レシピ**

**【材料】**

《オムレツ》 ジャガイモ1個、タマネギ1/2個、卵4個、牛乳大1、粉チーズとオリーブオイルは適宜、塩こしょう  
 《シリシリ》 ニンジン1/2本、ツナ(もしくは明太子)適宜、めんつゆ大1、オリーブオイル

**【作り方】**

**《オムレツ》**

- ①ジャガイモは細切りにして水にさらす。タマネギは薄くスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて①の材料を炒め塩こしょうをする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、②の材料と牛乳、粉チーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて③を入れてふたをし弱火で蒸し焼きにする。一面が焼けたらひっくり返して裏面も焼いて完成。

**《シリシリ》**

- ①ニンジンは薄くスライスして細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて①を炒めツナを入れる。仕上げにめんつゆを加えて炒め合わせる。



**わがまち散歩**

て、止まると死んでしまうマグロなんです」とおしゃめに笑います。

「嫁はいっちゃん家にはおらん。ばつてん俺には“待つての女”がいるもんね」と意味深な耕治さんのその相手とは…。集落で可愛がられている地域猫の「みーちゃん」です。「毎日、朝と夕方にやつて来てごはんをねだるとたい。『今日は来んねえ』と思つては他の家で可愛がられとる。ちいーとばかり焼きもち焼くたいね」と笑います。

丸々と太ったみーちゃんの穏やかな表情と毛並みの良さに、新川の人たちの愛が伝わってくるようでした。

利子色不異空空不異色色即觀、  
 滅不垢不淨不增不減故空中無提蓬塘依般若波羅蜜多心經佛依般若波羅蜜多故得阿彌陀上兜是元菩薩能除一切苦苦提蓬波羅僧揭諦菩提蓬

右／樹子さんが書いた経文。  
 左／新川の地域猫の「みーちゃん」



①地震前の建物が残った廣瀬庄一さん宅の小屋。②船で物資を運んでいたころの櫓が小屋の屋根裏に残されています。③「恥ずかしかばつてん」と言って撮影に応じてくれた二人。左から妻の愛子さんと庄一さん



右／地下水のおかげで、いろいろと助かってると言った松本さん。左／集落の真ん中を流れる、藻川からの用水路



江戸時代から先祖代々住み続けてきた家が地震で倒壊。しばらくは敷地内の倉庫を仮住まいにして暮らしました。その後自宅を再建したという廣瀬庄一さん。当時の家の名残を映す納屋の屋根裏には、古い櫓が大切に残されていました。

「昔、この辺りから船で藻川から木山川へと下り、川尻まで米などば運んでいたそうです」と庄一さんが教えてくれました。当時のことを伝える古い櫓には、3つの川の合流域であるこの場所がそうした水の恩

恵を受けつつも、厄難を背負つてたことも物語ついていました。藻川の水路が目の前に流れる家に暮らすのは松本吉雄さんです。松本さんのお宅にも地下水が湧き出でおり、「地下水は冬は温かくて夏は冷たいとよ。野菜や道具を洗つたりと、暮らしには欠かせないもの」と教えてくれました。

## 時代の証 水運を利用した



### 散歩の終わりに

心の交流が薄くなつたせちがらい時代にあつて、新川集落には古くから育まれてきました、温かい絆が残っています。「みんな親戚のようなもん」と言い合える、そのつながりがうらやましく思えて。今年1月11日に行われた「二十歳の集い」。その日新川の皆さん、新成人の松永さんの愛孫娘の晴れ姿を、細めて送り出したそうです。この日の出会いに、感謝。

そんな樹子さんは多趣味。ただ趣味というにはその域を超えているのが習字。経文をつづつた経本などは、文字の美しさに息をのみます。他にもフラダンス、布小物づくり、料理教室などフル回転で楽しむ樹子さんは「私



楽しい話を聞かせてくれた廣瀬さん夫婦。左から妻の樹子さんと耕治さん



自宅入り口にある耕治さんのゴルフ練習場