

# 幸せごはん

～わが家の台所から～



## サツマイモと鶏肉の粒マスタードあえ

糸数典子さん(福富)

子どもたちは芋類が大好きで、よく作るのが「サツマイモと鶏肉の粒マスタードあえ」です。

一方で他の野菜が苦手。そこで考えました。子どもたちと一緒にごはんを作ることで、好き嫌いを解決できないかと。ブロッコリーの房を分けたり、カニカマを裂いたりなど子どもでもできる作業はいろいろあります。そうやって一緒に作った料理はよく食べてくれ、野菜嫌いも少しずつですが良くなりました。



左から長男で中1の昌翔君、典子さん、次男で小4の輝騎君

### レシピ

#### 【材料】

鶏もも肉1枚、サツマイモ2～3本(1本280g程度)、**A**(料理酒としょうゆ大1、塩こしょう適宜)、**B**(粒マスタード小3、マヨネーズ大2、はちみつ小1、しょうゆ小2)、片栗粉・オリーブオイル適宜

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉は唐揚げ用のサイズに切りボウルに入れ、**A**の調味料を加えて10分ほど浸け込む。
- ②サツマイモは1センチ幅の輪切りにし、さらに半月形に切りボウルに入れてしばらく水に浸け、600Wのレンジで7分ほど加熱する。
- ③①の鶏肉に片栗粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルをひいて焼く。次に②のサツマイモを加え、**B**の調味料を加えて絡める。  
※付け合わせのサラダはブロッコリー、カニカマ、ゆで卵のサラダ。

## わがまち散歩

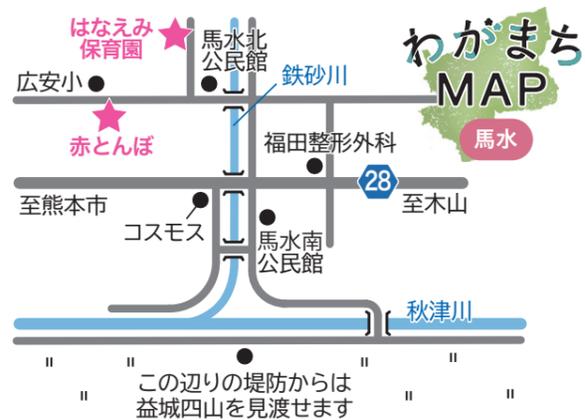


料理は作るのも食べるのも大好きだという永塩さん

永塩さんたちは「お母さんと子どもがゆつくりと食事をする時間を作ってほしい」と月に一度開かれる「子ども食堂」の料理も担当しています。そんな永塩さんの休日の楽しみは愛娘との食べ歩き。「いつつも、食べものが頭から離れなくて」とほがらかな笑顔を見せました。



「はなえみ保育園」の調理室のスタッフの皆さん



### 散歩の終わりに

わがまち散歩の馬水編。3回目ともなると再会を喜んでくれる人も増え、うれしい限り。「私は主夫です」と胸を張る堀川さんからは「掃除は一年を通してまめに行うと、年末にあわてることはなし」とご教示いただき、自然界の生命力や、伝統的園芸植物「オモト(万年青)」の魅力も教わりました。どれも「なるほど」と勉強になることばかり。この日の出会いに、感謝。



①1本の幹から四方八方に剪定されたマキ。岩下さんの長年の自信作。④左はクルクルと葉が巻いた「獅子葉オモト」⑤展示会に出展する際に使用するという京楽焼の鉢

①岩下さんのトレードマークのヘアスタイルとマキの生け垣のツーショット。②オモトの作品づくりに丹精を込める西田さん

### どれも芸術品!!

鉄砂川沿いの道を歩くと、ありました。ありました。あの方のトレードマークを彷彿とさせる直角に剪定されたマキの生け垣... 呼び鈴を押してみることに。すると「おつ、久しぶりね。なんさま広報紙に載ってからのいろんな人に『見たよ』とたぐいぎや言われたよ」。照れながら現れた岩下孝道さんの再会の開口一番が、これ。

「芸術といえば「オモト(万年青)」という植物をご存じでしょうか。徳川家康が愛でたという、由緒ある伝統的園芸植物だそうです。『年中、青々とした葉を保つことから長寿・繁栄の象徴とされる縁起のいい植物です。家康が江戸城にオモトを抱えて入城した故事から、引越越し・新築祝いとしても喜ばれています』と

いと話題を集めたものです。今回岩下さんは「広報紙が楽しくなるなら」と、自ら生け垣の前に立ち、双方の角度が分かるようにポーズを決めてくれました。それにしても、久しぶりに拝んだ「おぐし」と生け垣の美しさは、まさに芸術です。

### “愛するヒト”について...

西田さんの幼なじみの岩下幹則さんは何でも、奥さんより長いつきあいの「愛するヒト」がいるのだから。これは聞き捨てなりません。幹則さんの自宅のコンテナの中に隠れていた「そのヒト」は、1970代に製造された「HONDA CB750」の空冷エンジンのナナハン。46年前、幹則さんが社会人になって初めて購入したバイクです。「CB子ちゃん」と呼んでいます。もう46年のつきあい。誰より愛して「まーす」と笑う幹則さんは2級整備士。CB子ちゃんのメンテナンスや車検を行い、これまで大切に乗り続けてい

教えてくれたのはオモト愛好家の西田誠二さんです。オモトの最大の特徴は葉の色やまだら模様、ねじれ、縮み、肉厚などの変化を見せる「葉芸」と呼ばれる葉姿。「展示会に出展する際の鉢は、茶の湯の格付けで『一葉二萩三唐津』の筆頭にあげられる楽焼と決まっています」と話す西田さん所有の京楽焼の鉢には、龍を描いた見事な絵付けが施されており、値段を聞けば撮影する手にも汗がにじみます。西田さんは「若い愛好家も増えていますよ」とうれしそうに顔を見せました。

### 厨房が見える保育園

馬水北にある「はなえみ保育園」は、食育にも力を入れていると聞きました。そこで、特別に許可をいただき厨房を拝見することに。厨房は保育室から見えるようなオープンなつくり。スタッフと園児の視線の高さが同じになるよう床に高低差が付けてあります。「子どもたちの咀嚼力を育むメニューや、自分でお寿司を作って食べたりするなど、食べることの大切さと楽しさを伝えるメニューを考えます」と栄養士の永塩美保さん。また

愛車の「CB子ちゃん」を見せてくれた岩下さん。そうです。バイク好きの同級生5人で「GーBOY(爺ボーイ)」というチームを組み、月に2回ほどCB子ちゃんとランデブーを楽しんでいるとのこと。「愛するヒト」の正体が判明し、まずはほっと一安心。



愛車の「CB子ちゃん」を見せてくれた岩下さん