

幸せごはん

～わが家の台所から～



ピリ辛イカ焼き

よしだ かおる
吉田薫さん (寺中)

夫との晩酌が楽しみなので、お酒のあてになる料理が多い気がします。釣り好きな夫の戦利品が食卓に上ることも多く、今回のイカもそうです。魚は夫が自らさばきます。料理も好きで、煮付けなどは私より上手かもしれません。

中1の次女はお菓子作りが大好きみたいで、パイやクッキーなど一緒によく作りますね。食べることが大好きな家族なので、台所によく集まっています。



吉田薫さんと夫の一樹さん

【材料】

イカ切り身300g、ごま油大1、A(しょうゆ・みりん各大1、コチュジャン・砂糖各小1)、バター10g、小ネギ・ごま適宜

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、イカを加えて強火で炒める。
- ②イカに火が通ったら、Aの調味料を加えて炒め、バターも投入する。強火で熱を加えながら、汁気が少し残るくらいまで水分を飛ばす。
- ③器に②を盛り付け、小ネギ、ごまを振りかける。お好みで一味唐辛子を加えてもOK。



「一週間に一度のこの時間が楽しみ」と話す、「りんどう会」の皆さん



「どなたでも歓迎しますよ」と同会の古賀さん

「会が発足して今年で5年。最初は4人でスタートしましたが、今では十数名に」と話すのは、発足当初から参加している古賀ツタエさんです。しばらく汗を流した後はお茶タイム。あちこちでおしゃべりの花が咲きます。「無理せず、楽しく続けるのが一番」と皆さんはにこやかに口をそろえます。



散歩の終わりに

今回の散歩では、日々の暮らしを楽しむ工夫と、心と体を元気に保つための「自分時間」の過ごし方をたくさん教えていただきました。花を愛で、発明にアイデアを絞る、穏やかに歌を詠み、身体を動かす。そんな何気ない毎日の積み重ねこそが、豊かに暮らすことなのではないでしょうか。今回の出会いに、感謝。



戸塚さんが長年したためた作品を歌集にした一冊(右)と絵本

何気ない日々を歌に詠んで

普段の暮らしを短歌に詠み、布小物づくりに針を持つ。陶芸や料理を楽しむながら、日々の時間を丁寧にと詠んできました。長年の作品を一冊の本にまとめようと思い、記念として制作しました」と手に取らせてくださったのが歌集「空へあしたへ」でした。

「ごそごそと すき間すき間に 頭入れ こざくらいんこの かわいらしさよ」

そんなほほ笑ましい短歌には、愛らしいコザクラインコの挿絵が添え

お気に入りの庭で ステキなお茶時間

辻の城地区の真ん中を貫く広い道路沿いには、向かい合うように家々が立ち並んでいます。その中で色とりどりの花が咲き誇る、ひととき目を引くすてきな庭のあるお宅を見つけました。迎えてくれた

「子どもたちが小さいときは、よく小さな話を作って聞かせていました」と話す戸塚さんから、言葉の優しさとぬくもりを大切にしてきたことが伝わります。



おだやかでほがらかな戸塚さん



布小物づくりも戸塚さんの趣味の一つ



上 / 話を聞かせてくれた公則さんと節子さん、愛犬のマルちゃん
右 / 季節の花々に囲まれる、すてきな中川家の庭



「10年前の地震で以前の自宅が倒壊し、再建しました。その際、家内の希望をかなえてこの庭を作ったんです」と公則さん。丹精込めて手入れされた庭にはバラや鉢植えの花々が育てられており、中央にはテーブルと日よけ用のテントも設けられています。

ザ・ピンポンガールズ

毎週水曜日午前9時30分。キズナアリーナ(総合体育館)の2Fフロアに集まるのは卓球を楽しむ「りんどう会」の女性陣。準備体操を終えると、ラケットを片手にペアを組み、早速ラリーが始まります。

「それっ！」と軽快な掛け声とともにピンポン玉が小気味よい音を立てて行き交います。ラリーが続かず、笑いが起こることもしばしば。勝敗にこだわるというより、身体を動かして、笑い合いながら過ごす時間そのものが楽しみのようです。



はつらつと卓球を楽しむ皆さん