



幸せごはん

～わが家の台所から～



カボチャの煮物

おくだちかこ
奥田千華子さん (古閑)

家族が大好きなメニューは、カボチャの煮物。特に2歳の長男・暖之はカボチャを潰してご飯に混ぜてあげると喜んで食べます。

煮物料理が得意になった理由は調味料。特に岐阜県の酒造メーカーから取り寄せるみりんは、どんな煮物もおいしく仕上がります。

料理教室で習った「台所は家庭の薬局」という教え。安心・安全な調味料を使うことは、家族の健康を支えられることと同じです。これからも大切にしたい教訓です。



千華さんと、元気いっぱい
の暖之ちゃん

レシピ

【材料】

カボチャ1/4個、水100cc、みりん大3、しょうゆ大1、ブロッコリースプラウト適宜

【作り方】

- ①食べやすい大きさに切ったカボチャの面取りをする。
- ②鍋に水を入れ、①のカボチャを加えて落としづたをして煮る。
- ③ある程度火が通ったら、みりんとしょうゆを加える。煮えたら火を止めて冷まし、味を染みこませる。
- ④器に③を盛りブロッコリースプラウトを添えて完成。

わがまち散歩



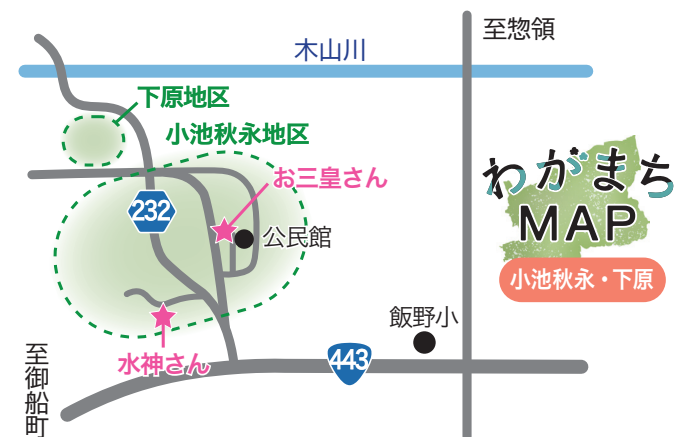
10月末からミニトマトの出荷が始まります

そんな富永さんが心にかけていることは、地域の高齢者との関わり方です。「近所に一人暮らしのおばあちゃんがいまして。たまに料理を余分に作って差し入れし、様子を见に行くんです。『何かあったら呼んでね』と伝えてはいるけれど、やつぱ



ほがらかで明るい富永さん

り遠慮されてるんじゃないかって。もう少し時間に余裕ができたなら、そうしたお手伝いをもっとできたらと思います」と話します。どんなに時代や暮らしが変わろうとも、相手を思いやり、絆を紡ぎ続ける人たちの姿が、小池秋永・下原地区には深く根付いていました。



朝夕は涼しくなり、頭を垂れ始めた稲穂の上に波を描くように、吹き抜ける風の姿が映し出されます。

散歩の終わりに

ちょうど2年前の今頃、小池秋永の散歩で出会えた笑顔にも再会できました。残念な訃報もありましたが、過日の地震を乗り越えて暮らす、皆さんの元気な様子に触れてほ



上 / 宮座で供える紙垂を製作(写真は吉崎さん提供)
左 / 氏子の皆さんに大切にされている「お三皇さん」

小池秋永地区には今も数組の組内の風習が根付いており、古くからの伝統行事が守り継がれています。春と夏に行われる「川祭り」では、ワラで編んだタコの中にお神酒をひそませて川沿いにつるします。毎年9月第1日曜日は「宮座」が開かれ、区長の吉崎博美さんの組内では、神社に供える「紙

組内の絆



上 / 祠の周りに置かれている丸い石
左 / 組内の話を聞かせてくれた皆さん

垂作りも恒例行事の一つ。また「お三皇組」も結成されており、8月15日に「お三皇さん祭り」も開かれます。小池秋永地区の高台に鎮座する祠にご神体が祭られ、周囲には丸い石がたくさん置かれていいます。「イボができたらかこの丸い石を当ててなでると治る、治ったら、お札の別の丸い石を供えるようになった

たと伝わります」と吉崎さん。祠に集まった組内の皆さんは全員が幼なじみ。「年に数回は集まり、昔ながらの風習を守つとりまします。ばつてんいくつになつても、年上の人には頭の上がらんとです」と渡邊章一さんが言うのと、どつと笑いが起きました。

柿栽培の大ベテラン

柿作りに情熱を注ぐ田邊義則さんは、柿栽培歴58年の大ベテラン。「父と柿作りを始めたのが19歳のとき。65歳で会社を退職するまでも週末や有休を使って携わつてきました」と話します。

その日は「刀根早生」という品種の渋柿に袋掛けをし、渋抜き剤を入れて48時間経過したというタイミングで「48時間経つたら渋抜き剤を取り出す、なんさま手間のかかる作業です」としたたる汗を拭きます。出荷は10月末から11月中旬にかけて。毎年1200キほどの収穫量を、田邊さんは一人でこなすというから驚きです。

休日には牛深の海で釣りをするのが楽しみとのこと。「釣つた魚を自分で刺身にして晩酌するのは最高」と豪快に笑う田邊さん。76歳とは思えないほどの若々しさです。

心にかけていること



ばつてん甘柿や太秋柿を栽培する田邊さん



たわわに実る柿。出荷も間近です

「広報紙に載るんですか？ 毎月、楽しみに読んでる実家の母が喜びます」と気さくな笑顔を見せるのは、富永貴美子さん。

小谷出身の富永さんは21歳のときに、同年の夫・一成さんと結婚。夫は一人っ子で育ちましたが3人の息子に恵まれ、子育ても楽しそうでした」と富永さん。すでに息子さんたちも独立し、夫婦でミニトマト作りに精を出す日々だそうです。