

●体験が食育の第一歩

古川クッキングスクール主宰
料理研究家

古川 年巳 さん



●問合せ 保健課
食育・健康対策係
Tel 7554960

●お見舞申しあげます。

みなさん、こんにちは。福岡市大橋で、料理教室をしよります。古川年巳でございます。今年の夏も、暑うございました。いや、まだまだ暑うございますね。どうぞ、暑い中ではございますが、ご自愛ください。

さて、今年の夏はいかがお過ごしですか？七月の初めには、『九州北部豪雨』がありました。筑後川を挟んで対岸の朝倉市・東峰村・大分県日田市の被災状況を連日テレビや新聞で見えておりました。当日の福岡市内は雨も降っておらず、同じ福岡県とは思えないという驚きと自然の脅威・そして恐怖を感じ

じておりました。うきは市の皆さんはご無事だったでしょうか？お知り合いの方や職場が被災された方もいらつしやるかと思えます。この場をお借りして、亡くなられた方のご冥福と被災された方々にお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りいたします。

●夏の思い出は春先から

今年には『味に母あり、心に父あり』をテーマに、お話しさせていただきます。前回も、夏の思い出第一弾として、田植えの思い出、思い出の素麺鉢や小鉢、母が作ってくれていた「特製のすりづめ」の話をさせていただきました。

今回は、夏の思い出第二弾として『スイカ』の話をしようと思います。



私の幼い頃、我が家はスイカ農家でした。スイカ畑には高床式の「見張り小屋」があり、そこで夜を過ごすことは私たちにとって家とは違う時間を楽しむ体験でもありました。見張り小屋を建てる規模で、スイカを作っていましたので、収穫時期の我が家の中は、玄関を開けた瞬間からスイカ、廊下にもスイカ、日中はスイカが風呂にあふれていました。ですから、幼い私たち兄弟は、スイカとスイカの間で寝なければならぬ程でした。

私とスイカの思い出は、春先から始まります。私にとって小学校での身体測定は恥ずかしい思い出です。今では笑い話ですが……

当時の身体測定は、上半身ハダカで測定していたのですが、私は服を脱ぎたくなかった。どうしても、イヤで隠れて先生に怒鳴られ

たものです。それでも最終的には見つかり、服を脱がされるのですが……私の胴体にはサラシが巻かれているのです。この姿を見られるのが恥ずかしくてイヤでイヤでも、どうして小学生の私が、胴体にサラシを巻いていたか不思議ではありませんか？

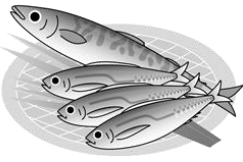
私の胴体にサラシを巻いたのは私の父です。そして、このサラシの中には「スイカの種」を入れていたのです。小学生の私は大人である父より体温が高く、スイカの種が発芽するのにベストな環境だったのです。農業をされている方は、ご存知だと思いますが、作物を育てる時はタイミングが大切です。私の胴体で、スイカの種を発芽させる時期と私の身体測定の時期はちょうど同じタイミングだったのです。家業のためとはいえ、その姿を友達に見られることは、恥ずかしく、忘れられない思い出となったのでした。



●体験は思い出の味になる。

こうして、発芽させた種はポットへ植付け、温室である程度まで育て、畑に植替え、その上に竹で作ったハウスをかぶせ、さらに苗が育ったらハウスを除き、藁を敷き・・・その都度その都度、家族総出で畑仕事をしていました。やはり、美味しいものを作るためには、手間を惜しまず、手塩にかけることが大切ですね。

暑い中、手間を惜しまずにいるとやはり疲れてきます。そんな時、母は小鰻を『南蛮漬け』にしてくれていました。当時は、母が作ってくれたものをただ食べていただけですが、『南蛮漬け』は理にかなった料理だったのです。



『南蛮漬け』で使われる酢には、暑い夏でも食欲を増進させる作用や、甘酢にすることで疲労回復効果を得られるのです。厳しい暑さの畑で働き、母も疲れているにも関わらず、私たち家族の身体を考えて作ってくれる母の料理は、今では懐かし

い母の味のひとつです。

夏の暑さに私たちの体が打勝った頃、手塩にかけたスイカは収穫の時期を迎えるのです。立派に出来たスイカは市場へ、少し見かけの悪いものはリヤカーに乗せ町へ、直接販売をしていました。そうそう、その頃のおやつは、もちろんスイカです。井戸水で冷やし、薄刃の包丁を使ってスイカを切るのです。薄刃だと、どんなスイカでも、裂けることなく綺麗に切れますよ。そうして切ったスイカは兄弟達と競争しながら、種ごと食べたものです。おそらく、糖度は最近のスイカほど高くはなかったと思います。それでも、美味しいのです。自分達が丁寧に一生懸命作ったものは、特に美味しく思えるのです。食べ物の味は、思い出とともに残ります。しかしそれは、体験しないと味わえないものなのです。



ぜひ、お子さんにも体験させてあげてください。料理を作る、畑仕事、家畜の世話。どれも貴重な

体験です。そして、その体験が食育の第一歩となり、忘れられない思い出の味へと繋がって行くのです。

私の思い出メニュー

母が、私達家族のために作ってくれた『南蛮漬け』。酸っぱさより、甘さが少し勝った方が、食べやすくなりますよ。

★小鰻の南蛮漬け

材料(4人分)

- ・小鰻12尾
- ・玉葱100g
- ・人参20g
- ・きくらげ(戻し)10g
- ・三つ葉適宜
- ・赤唐辛子(小口切り)2本
- ・揚げ油適宜
- ・小麦粉適宜

②南蛮酢

- (酢)1/2カップ、
- 砂糖大さじ4、
- 醤油大さじ1/2、
- 塩小さじ1/2)

作り方

- ①玉葱は厚めの薄切り、人参は皮をむいて細切りにし、三つ葉は2~3cm長さに切る。きくらげは細切りにし、熱湯で茹でて冷水に取って冷まし水気をきる。
- ②小鰻はうろこを取って水洗いし、小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油で色よく揚げ、熱いうちに①と一緒に②に浸し、味をなじませ、器に形よく盛る。



古川ポイント!

☆魚には小麦粉をまぶすこと。
☆魚は揚げすぎないこと。
骨まで火が通らなくても、甘酢の力で柔らかくなります。