

●心の豊かさ、 育てていますか？



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 75-4960

みなさん、こんにちは。福岡市南区で料理教室をしております、古川年巳でございます。

今年の冬は、寒うございました。野菜の高騰は、家計も寒くしていたのではないのでしょうか？でも、もう春はそこまで来ています。私が趣味で育てている盆栽も、少しずつ春の訪れを教えてください。

私は前述の通り、料理教室では多くの生徒さん・食育活動を通じては福岡市内の小学校や県内の高校に通う子どもたち、さらにはベテラン主婦の皆さんが集まる女性会など、さまざまな場所で料理を教えています。なぜ、私がこの様な活動をしているか、その理由は私の育った環境にあります。

●私を育てた大きな家族

私が育った時代、福岡市早良区の田部地区は農家が多数ありました。農家だったこともありましたが、現在より濃い近所つきあいでした。近所のおばあちゃんが手作りの酒まんじゅうや、漬物を届けてくれましたし、子どもたちは家の畑仕事を手伝い、年齢関係なく外で遊んでいました。近所が大きな家族で、顔を知っているどころか名前も、生まれる前から全てを知られていました。糸を紡ぐように代々の家庭環境を近所同士で把握していました。個人情報を守る現代では、とても考えられませんか。

私はご近所という大きな家族で育ちました。幼い頃から大人と接し、互いに想いやり、年長者を敬うことも、年少者の見本になる行動をすることも。そして何より、良い時もそうでない時も近所で協力していたことを覚えていてます。その中心に地域の青年部の存在がありました。近所の旅行や子どもたちのためのレクリエーション【夏の室見川でのキャンプ・盆踊り・正月明けの鬼火焚(ほうけんぎょう)】楽しい経験をたくさんさせてくれました。でも、青年部の活動は楽しいことだけではありませぬ。私が小学生の頃、大雨で道路に水が上がるようなことが、たびたびありました。小学生の私たちには、とても危険な状態で学校から家に帰ることもままなりません。そのような時は、青年部が学校まで迎えに来て家まで送り届けてくれました。名前を呼んで迎えに来てくれる。そのことがどんなに心強く、嬉しかったことか。私も大人になったら、こんな風になりたいと憧れたものでした。実際、私も18



歳になると青年部に入り、地域の問題の解決に尽力してきました。その活動を通し、もつと多くの方の役に立ちたい！私の得意なことで、役に立ちたい！という思いが、現在の活動に繋がっているのです。

●心で食べる子どもたち

先日、食育の活動で、ある小学校へ伺い『水炊き』の実習をしました。白菜・人参・水菜、これらの野菜は小学校の菜園で子どもたちが育てたものです。やはり、自分たちが手間をかけた野菜は格別なもののように、葉野菜の虫食いやいびつな形の人参、スープではお目にできないような形のものであっても、子どもたちは一つひとつの工程を楽しんでいました。それは、まるで野菜たちと会話をし、野菜たちも子どもたちに食べられることを喜んでいるようでした。



食べたもので私たちの心と身体はつくられます。食育に行くといつも感じるのですが、子どもたちは、舌で味わうのではなく心で味わっているのです。「大人が食べる味」と「子どもが食べる味」のモノサシは違います。大人はどうしても、今まで食べたものと比べ、「美味しい」か「まずい」で、判断しがちです。甘いものは、美味しい。苦いものはまずい。そんな感じ方をついついしてしまうのです。つまり、舌で食べて味わっているのです。舌で味覚を感じるので当然と言えば、当然です。しかし、味覚には甘味・酸味・塩味・苦味・辛味・渋味・うま味などがあり、それぞれの役割を持っています。本来はバランスが取れてこそ美味しいと感じるはずなのです。

さて、子どもたちの心で味わうとは、どういうことでしょうか。この事を私は食育活動で一番大切なこととして伝えていきます。心で味わうために必要なこと、それはプロセス(過程)を付け加えることです。料理に使っている素材のこと、どんな方法で料理したか、どんな思いで料理をしたか。このプロセスを子どもたちに話してあげてください。可能であれば子どもたちと一緒に料理をしてあげてください。そして、子どもたちと一緒に食事をしてください。そうすることで、子どもたちの味覚は発達し、心も豊かになります。特別なものでなくて良いのです。地元で採れた野菜や果物、魚に肉。それらを使って、家庭の味や地域の味の料理にしてあげてください。郷土愛のある大人へ成長することでしょう。



食べることは、生きることです。そして、心豊かに生活することです。



ある小学校の食育活動で作った

【博多水炊き】



材料(4人分)

- ・地鶏1kg ・白菜600g
- ・白ねぎ2本 ・生しいたけ8枚
- ・絹ごし豆腐1丁 ・春菊2束
- ・くずきり50g
- ・こうとうねぎ1/3束
- ・紅葉おろし大根適宜 ・塩適量
- ・鶏出し汁
- (鶏ガラ3羽分、昆布20cm角1枚、水15カップ)
- ・ポン酢適量

(かんきつ類の絞り汁に同量のし
ょうゆと出し汁を加える)

作り方

- ① 鶏ガラは肺を取り、血やよごれをきれいに洗い3〜4つに切り、湯通ししてから水に取り、さらによく洗いき水をふく。
- ② 深めの鍋に分量の水と①、昆布を入れ強火にかけ、沸騰したら火を弱めアク、泡を丁寧によく取り約2時間煮汁が約半量になるまで煮る。
- ③ ②の昆布をひきあげ、すりこぎで骨をつぶし、さらに10分位煮て火からおろしてこし、鶏の出し汁を取る。
- ④ 地鶏は骨付きのまま大きめのぶつ切りにして鍋に入れ、ひたひた程度の水、昆布を加えて強火にかけ、アクを取りながら沸騰後約10分煮て火を通す。鶏肉は取り出し煮汁はこす。
- ⑤ ③の出し汁と④の煮汁を合わせ、その中に鶏肉をつけ、むらす。
- ⑥ 白菜は葉をはがして縦2つ切りにし、重ねて4〜5cmに切る。白ねぎは長さ4cmに切る。生しいたけは石づきを取り、きれいに洗う。絹ごし豆腐は8等分する。くずきりは水につけてやわらかくする。
- ⑦ 深めの鉢に⑤の鶏肉と出し汁を盛り、残りの出し汁は鍋に入れる。大皿に⑥と1本ずつはずして水洗いした春菊を盛り、薬味入れには紅葉おろし、細かく刻んだこうとうねぎを入れる。
- ⑧ 鍋の出し汁がわいたところに鶏肉や野菜類を加え、煮ながらポン酢で食べる。鍋の出し汁が少なくなったら⑦の出し汁を加える。また、出し汁に塩少量を加えてスープとして飲んでもよい。