

特別読み切り

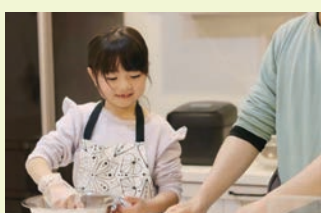
食育 Essay 55

食から元気なからだと豊かな心を

「まだたくさんある時」

「あとわずかしかない時」

心と頭を使って必要なものを考えることの大切さ



年間 365 日、台所に立ち続けていると

「あっ！お砂糖がない！」「あっ！天ぷら粉がない！」と調味料棚にあるべきはずのものがなくなること気づく瞬間があります。お料理しながら、必要なものがなくなること気づいた時ほど悔しいことはありません。

今晚は春野菜の天ぷらだ！とルンルンしながら野菜を準備し、調味料棚の中から天ぷら粉を出そうとした時、「あっ！粉がない！」と泣きたくることがあったり、「かぼちゃはどうしてこんなに美味しいんだろうね。」と毎回言いながら頬張る父の笑顔のために、硬いかぼちゃを力を入れて切ってお鍋に入れて、お砂糖をたっぷり！とお砂糖入れに手を伸ばした時、「お砂糖がない！」ことに気づいた時のショックは、時間との闘いで台所に立つジュンコ先生にとっては相当なもの。

ど

うして買い置きをしていなかったのか悔みませんが、それと同時に『たみかけてものを買わないこと』という

羽仁もと子（八戸生まれで日本人女性初の新聞記者であり教育者）の言葉を思い出します。

だれでも簡単手軽な天ぷら粉がなければ、小麦粉に卵を割り入れ水を加えて天ぷら粉を、小麦粉もなければ春野菜を茹でて酢味噌和えに変更。お砂糖の代わりにちみつや、今回は甘い味付けを変更してお醤油味にし「夕食できました～」と声をかけるジュンコ先生。

調味料を取り出して、あとわずかしかないことに気づいた時、それでも何とか使い切ろうと、チューブを絞り出し、その後は容器をハサミで半分に切ってまだ残っている調味料をスプーンで必死にかき集めて使う努力をしますが、まだたくさんある時は大切に使うとは意識せずにちょっと多めに使ってしまう。もし買い置きをしていたら、そこまでの面倒なので新しい方を使ってしまうところですが、ないので何とかしようとする。

人間のそんな姿に対し、羽仁もと子は著作集『家事家計篇』の中の「買い物について」の章で、目についたものが今必要なのか、よく考えて買い物をする事として「買わないとおきめなさい」とユニークな言葉で私たちを諭したり、買い置きをすると、新しいものがあるからと人はつつい新しい方をすぐに使ってしまうので、最後まで使い切ってから新しいものを買うことの大切さを問いかけています。家計の経済はこんな小さなところから始まるんだよなと思いながら、心と頭を使いながら台所仕事に勤しむジュンコ先生。

食

は心と頭を使う大切な営み。ウエルの皆さんのハートを感じながら、料理人さんたちの頭の中でひらめく新たな世界が楽しい春爛漫のジュンコ先生です。

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

