

特別読み切り



食から元気なからだと豊かな心を

毎日の食事の中で味わう
旬ならではの食材で
季節を感じ、愉しむ



週 末のジュンコ先生は、一週間分の食材の買い出しが重要な家事仕事。その姿を見た方から「ジュンコ先生の買い物ってスピード感があってすごいんですね。」とされたことがあるのですが、ああ、見られてしまった！毎週毎回、同じ場所で同じ常備食材を迷わず買い込んでいるジュンコ先生。

大根、人参、レタス、トマト、旬のお魚とお豆腐、牛乳そしてお肉。歯が悪く硬いものを食べることが難しい父と、84歳であってもすべて自分の歯があることを誇らしげにしている母の、そんな両極端の父母が食べる食事を準備することはそう簡単でもなく…、献立のレパートリーが増えずに、どうしたものかと悩む日々。好きなものだけ作るわけにもゆかず、命を支えるのは食事！とカロチン、カルシウム、鉄分、カロチン、カルシウム、鉄分…と唱えながら台所へ立つ毎日です。

秋 になって嬉しい買い物はやっぱり菊！南部地方の特産品でもある菊の花。美しい菊の花をむしって、沸騰したお湯でサッと茹で、シャーっと水で浸しておひたしにしてもよし、酢の物よし、そして一番大好きな食べ方は菊納豆！幼い頃から大好きで、納豆にお醤油をかけて、菊を混ぜ込み、あったかいご飯にかけた時の嬉しさは特別なものであり、おいしい秋の味覚です。

大人になって東京でフランス料理をいただいた時、サラダの野菜の中に赤や橙色の小さな花々が美しく飾られたお皿を見て「花って食べられるの?! さすが東京だ！」とびっくりしたことがありましたが、何気なく当たり前のように食べていた南部の菊の花は、最先端だったのかと。今週も、ビニール袋にたっぷり入った菊の花を買い込み、秋の食卓は每晚菊の花の出番です。

肉屋さんで「さっと焼いてやわらかいお肉ってどれですか。」と尋ねると、「いい肉の最初の切り始めのところだから、形は悪いけど味はいいよ。」と差し出されたお肉を買い求めたり、言葉を交わしながら買い物をする中で旬を感じ、季節を味わうジュンコ先生。

魚屋さんには白子が出始めているのでお鍋の季節到来が嬉しく、お野菜、お豆腐、お魚、白子、そして肉団子と毎週鍋料理で決まりだ！と週末の献立を考えなくていいことも私にとっては秋冬特典です。

友 人たちとも気軽に鍋を囲み、実りの秋そして温かい冬を食で楽しみ心豊かにと願っています。

「ジュンコ先生ですけど予約お願いしますね！」とウエルと共に。

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

