

特別読み切り

食育 Essay 51

食から元気なからだと豊かな心を

週に一度の買い出しが週末の家事仕事
素材の美味しさを味わう
この時期だけの献立



「何

か食べたいものある？」というフレーズは買い物前の定番の言葉。献立を考えることのほうが、料理を作るよりもひと苦勞…。料理のレパートリーも広いわけではないので、「困った時には鍋料理！」と一年の半分の秋冬は具材を変えながらの鍋料理で乗り切ることができるのですが、これからはそうもいかない季節…。

横から聞こえる「食欲がないわ～」という母の声に、「健康は食べることから！」と老いた母を励ますためにも、献立を考えることは週末の家事仕事に。食欲がないといっても、買い物メモには食べたい野菜や大好きな卵が記入されており、それらの素材をどう調理するのか？これが毎週の課題。

母が毎月購読している雑誌に掲載されているお料理に付箋が貼られてあり、「春キャベツのお料理

が食べたいわ～」と言われても雑誌を見ながらつくる余裕もなく、「それじゃ、買い物行ってきます！」と週に一度の買い出しへ出発するのが週末の潤子センセイ。

結

局のところ、一週間の献立を考えて買い物をしているわけではなく、献立をイメージするのはお店の中に入ってから目にするお野菜やお魚、そして便利に使える加工食品たちとの「出会い」が献立へと通じていることに気づきます。

ふきのとう、タラの芽を見つけると「あっ、山菜の季節だ！天ぶらだ！」と心で叫び、新玉ねぎを見つけると「新玉ねぎは血液サラサラ、腸内お掃除、お肌ツルツル！スープや丸ごとレンジでチンだ！」とその手軽さと美味しさをイメージしたり、「あっ、こんな便利な形になったんだ！」とお豆腐の種類にお豆腐屋さんの発想に感心したり、「初鰹がある！葉味いっぱい贅沢に！」と。

お店の中を歩く姿をイラスト化すると、頭から吹き出しが出ている潤子センセイ。その時期の旬に出会い、新化していく食品たちに出会い、今日の食卓が出来上がっていることに気づきます。旬に出会うと複雑な調理方法をしなくても、素材そのもので簡単に美味しく味わうことができるので魅力的な「旬」。

食欲がないと言う割には「あ～やっぱ山菜の天ぶらは美味しいわね～たくさん食べたわ～」という母の声の横から、献立を考えるのも面倒でかぼちゃの甘煮を毎日だしたとしても「今日も美味しくいただきました。ありがとう。」と言う父の声に救われながら、今日の献立を考える潤子センセイ。

W

ellのお店の皆さんのお献立を楽しみに、外食の機会が増える一年になることを嬉しく思う希望の春！そして美味しさの春です。

- 書き手 - 千葉幼稚園 園長 岡本 潤子

