

● “弁当の日” がやってきた

という本を紹介頂きました。香川・滝宮小で行われた取り組み
「自分が食べるお弁当は自分でつくる」という食育実践記です。
その体験をした6年生の卒業式で校長先生が生徒に贈った言葉です。
子供達だけの話ではなく、次世代へ命をつないでゆく大人としての
役割を考えるヒントが詰まった言葉なのでそのまま転記します。
じっくり読んでみて下さい。

- ・食事をつくることの大変さがわかり、家族をありがたく思った人は、やさしい人です。
- ・手順よくできた人は、給料をもらう仕事についても、仕事の段取りのいい人です。
- ・食材がそろわなかったり、調理を失敗したりしたときに、献立の変更ができた人は、工夫できる人です。
- ・友達や家族の調理の様子を見て、ひとつでも技を盗めた人は、自ら学ぶ人です。
- ・かすかな味の違いに調味料や隠し味を見ぬいた人は、自分の感性を磨ける人です。
- ・旬の野菜や魚の、色彩、香り、触感、味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。
- ・一粒の米、一個の白菜、一本の大根の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。
- ・スーパーの棚に並んだ食材の値段、賞味期限、原材料、産地を確認できた人は、賢い人です。
- ・食材が弁当に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を想い描けた人は、想像力のある人です。
- ・自分の弁当を「おいしい」と感じ「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。
- ・シャケの切り身に、生きていた姿を想像して「ごめん」が言えた人は、情け深い人です。
- ・登下校の道すがら、稲や野菜が育っていくのを嬉しく感じた人は、慈しみの心のある人です。
- ・「あるもので作る」「できたものを食べる」ことができた人は、たくましい人です。

- ・「弁当の日」で仲間が増えた人、友達を見直した人は、人と共に生きていける人です。
- ・調理をしながら、トイレやバックのゴミの多さに驚いた人は、社会を良くしていける人です。
- ・中国野菜の値段の安さを不思議に思った人は、世界を良くしていける人です。
- ・自分がつくった料理を喜んで食べる家族をみるのが好きな人は、人に好かれる人です。
- ・家族が弁当づくりを手伝ってくれそうになるのを、断れた人は独り立ちしていく力のある人です。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」が言えた人は、感謝の気持ちを忘れない人です。
- ・家族がそろって食事をするのを楽しみと感じた人は、家族の愛に包まれた人です。

「“弁当の日” がやってきた」竹下和夫著 自然食通信社

●困ったら乾物

地震、新型インフルエンザと物騒な昨今、備えあれば憂いなし。
いざという時に備えて、食糧備蓄しておきましょう。そんな時に役
立つのが昔ながらの日本人の知恵「乾物」。乾物とは野菜や海草を天
日に干して水分をとばし栄養分をギュッと凝縮させたもの。ミネラ
ルも食物繊維も豊富で保存性がよく、収納もコンパクト。使い方の
コツと段取りさえしっかりしておけば本当に心強い味方です。

- ・切干大根・干しいたけ・ひじき・アラメ・高野豆腐
- ・車麩・板ふ・春雨・かんぴょう

少し拡大解釈すれば・・・

- ・豆類・玄米・雑穀・乾燥めん・パスタ・ドライフルーツ

そんな乾物、野菜、玄米を使った楽しいお店のぞいてみれば。

Kanbutsu Café 渋谷区西原 3-4-3 2F <http://www.kanbutsucafe.jp>

●今月のおすすめレシピ

秋といえば、きのこ、焼きあがる香りだけでお腹がなります！！

●椎茸の玄米詰ねぎ味噌焼き

【材料】(12枚分)

- ・椎茸 大12枚
- ・長葱---25g
- ・ピーマン---1/2個
- ・白味噌 ---大さじ1・1/3
- ・おろしにんにく---小さじ1/2
- ・すり白胡麻---大さじ1/2
- ・玉ねぎ---20g
- ・玄米味噌---大さじ1・1/3
- ・しょうゆ---小さじ1



- ・玄米(温かいもの)---300g
- ・こしょう---少々
- ・胡麻油---大さじ2

【作り方】

- ① しいたけは軸を取り、かさの汚れを落とす。
- ② 長葱、玉ねぎ、ピーマンはヘタと種を取り、それぞれみじん切りにする。玉ねぎとピーマンはそれぞれ塩少々(分量外)をふり、しばらくおいて水気を切る。
- ③ ②の野菜とねぎみその残りの材料を合わせ、全体をむらなく混ぜる。
- ④ ごはんに胡椒をふり、すりこぎなどで半つきにし、12等分する。
- ⑤ ④のごはんを軽く丸めて①のしいたけのかさの内側に詰め、③のねぎ味噌をのせる。
- ⑥ 天パンに、オープンペーパーを敷いて⑤を並べ、ねぎ味噌の上にむらなくごま油をふりかけ200℃のオープンで8分ほど焼き上面に薄く焼き色をつけて仕上げる。

●ハレハレ日記

ハレルヤでは、お客様のお宅にお伺いする前に十分なスタッフ研修を行っています。今まで研修は「月森紀子シェフ」の店で行っていたのですが、創作活動に専念するため8月末で店を閉めることになり、研修ジプシー状態になるところでした。そんな時「料理の神様」が手を差し伸べてくれたのでしょうか。縁あって、服部学園の元校長室を使えることになったのです。そうです、あの服部幸應先生が先月まで校長室として使っていたスペースです！さすがに、内装も優雅で、キッチン設備も十分。立地は新宿、代々木どちらからも5分程度の便利な場所。本当に「ありがたい」ことです。

今後はこの場所でスタッフ研修や勉強会、お客様をご招待したお食事会を行ってゆく予定です。お楽しみに！

●編集後記

久しぶりに大学時代の同級生から連絡がありました。きっかけは彼女の娘が母親の名前をネット検索して面白がっていたのを見て、そう言えば大学時代の同級生は今どこで何をやっているのだろうと思い、「松本敏弘」で検索、ハレルヤにたどり着いたという訳です。芸能人でも有名人でもない自分の名前が検索されているのも妙な気分なものです。どんな情報も簡単に手に入る時代だからこそ、それを生かす知恵の方が価値を生みます。余談ですが同姓同名の方の死亡記事が出ていたのにはドキッとしました(笑)