

猫
関心事

今年の5月にタイ人と結婚した次男が、先月お嫁さんを連れて帰ってきた。いつの間にか、生活の中にタイの香り。タイ料理、タイの飾り物、タイの枕、ランプなど……。リビングの壁にはタイ仏教の守り神。まだ日本語が話せない嫁（オーちゃん）とは身振り手振り、時にはスマートフォン翻訳アプリを駆使して意思の疎通を図っている。

小学生の孫がたまに学校帰りに顔を出す。そんな時はオーちゃん先生によるタイ語のレッスン。タイ語は性別によって言葉が変わったり、語尾の伸ばし方を変えると全く別の言葉になったりと複雑なのだが、小学生の孫は柔軟な発想で日本語で似たような言葉に置換えたりだじゃれで覚えたりしている。それに乗っかって覚えると頭に入り易い。三人で大笑いしながらのレッスンは楽しいことこの上ない。ちなみに最初に覚えたのは「ガツ」。日本語で「お尻」という意味。孫は盛んに「ガツ」と言っている。オーちゃんを笑わせる。

オーちゃんが「おとうさん、おかあさん」を覚えるよりも先に、初めて言葉にしたのは猫の名前。スモモは言葉に四苦八苦している私たちを尻目にオーちゃんといくつをかわせたようで、今日もオーちゃんに撫でられて「満悦」。常夏のタイからやってきた嫁はこれから初めて日本の寒い冬を経験する。スモモよ、オーちゃんをしっかりと暖めておくれよ！

管理栄養士おすすめレシピ

大根の色どりあんかけ

材料 2人分

- 大根 250グラム
- おきえび 240グラム
- しいたけ 1枚
- 絹さや 3枚（さやいんげんでも可）
- ☆水 1と2分の1カップ
- ☆鶏がらスープ素 1グラム
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酒 小さじ1
- 片栗粉 小さじ 3分の1
- 水 小さじ2

作り方

- ・大根は2センチ幅の輪切り
- ・おきえびを水で洗い粗くみじん切り
- ・しいたけも粗くみじん切り
- ・鍋に☆を入れ、大根を入れて火にかけて柔らかくなるまで煮る。
- ・大根が柔らかくなったらえび、しいたけを加えアクは取り除いておく
- ・水溶き片栗粉でとろみを付けて仕上げる

栄養価（1人分）

エネルギー 65cal
タンパク質 8.2g
脂質 0.3g
炭水化物 7.1g

大根は低カロリーでビタミンCが豊富。
ジアスターゼという酵素もたくさん
含まれていて消化を助けてくれる。



あの時のあんぱん～美味しい記憶～

田植えや稲刈りの時期になると妙に「あんぱん」が食べたくなる。

田舎では田植え、稲刈りなど農繁期になると、それぞれの家では近所に出を頼み忙しい時期を乗り越える。毎回、十時と三時のお茶の時間にはお茶の二だけだけでなく軽いお菓子なども出す。その時の定番はあんぱん。

「おーいーたばさだあー。お茶の二にするべえ」

私はいつもその時間になると家からその道具達を運んでいく役目だった。

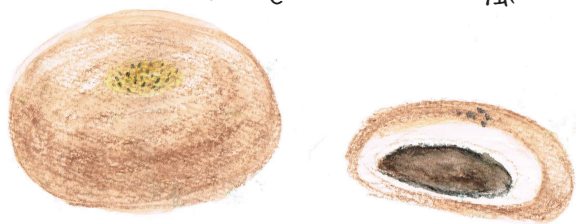
七くなった父母はその時のあんぱんを必ずといっていいほど残してくれて持ち帰り、そのまま私達のおやつになった。私はこのあんぱんが大好きで毎日楽しみにしていた。

当時、父母達が帰ってくるのは夕方だから私は晩飯前にあんぱんを食べることになる。そのおかげか、見事なまでにコロコロとまん丸い顔立ちの子どもだった。赤ほっぺのおかっぱ頭でコロコロしたまあるい顔の女の子がセピア色した写真にすっかり収まっている。

田植え時期、稲刈り時期、妙にあんぱんを食べなくなるのはその時の記憶が離れないからかもしれない。

今では田んぼのあぜ道に座ってお茶の二飲んで談笑している風景もすっかり見られなくなってきた。稲刈りの合間のイナゴ取りもなくなってしまったらしい。なんとも淋しくてつまらない。父母が休憩時間、こっそり前掛けのポケットに入れて持ち帰ってきたあんぱんは、少しべっちゃんになり少しあたたまってしまっていた。これが最高に美味しかった。二人のあたたかい気持ちと一緒に持ち帰られて来たからだだったのかと想ふ。

もう四十数年も前の記憶が「あんぱん」を前に蘇ってくる。あの時のあんぱんは本当に美味しかった。



チキンブイヨンを作り置きしましょう

☆一度作り置きしておくと、いろんな料理に使えるので、便利です。(スープ、ポトフ、パスタなど)

(材料)

鶏ガラ 2羽分

牛スネ肉 250グラム

水 3リットル

セロリ 2分の1本

人参 1本

玉葱 1個

パセリの軸 2本分

ニンニク 3かけ

ガラックペッパー 小サイジ2分の1

ローリエ 1枚

グレーガルニ 1枚

(作り方)

①鶏ガラと牛スネ肉は洗って水を切り、

オーブンで十五分焼く

②セロリは茎の部分を半分切る

③人参、玉葱は皮を剥いてヘタを取り半分に切る

④ニンニクをつぶす

⑤材料を強火で煮る

⑥アクが出てきたらすくって、

弱火にして一時間くらい煮込む。

⑦ザルなどで濾して出来上がり

