

HEALTHFUL TOWN IWAMI

♪ いただきました おいしいレシピ ♪

3月の中頃、「おいしいレシピ」をいただいたので、みなさんにもおすそ分けです。

今回は、レシピの材料を見ていただいて想像できると思いますが、本格的なケーキです。ケーキといえば、「粉をふるわないといけない」「玉子を泡立てるのが大変」「手順を間違えると膨らまない」など、難しいイメージがありませんか？そうなんです。ケーキをはじめ、お菓子作りって繊細なんですよ。だから教えてくださいました方に何回も聞き直しました。「本当にいいんですか」って。

このケーキは、材料を量ったら一度に全部同じボウルに入れて、ざっくりと混ぜるだけ！難しい手順は一切なし!!（不安になりながらも、教えていただいたとおりに挑戦。私は、一つのボウルに量りながらどんどん足していき、一気に混ぜました。それでも写真のとおり膨らみましたよ!）

おまけのレシピで、甘夏以外の柑橘類でも作れるそうです。いろんな味が楽しめるのもうれしいですね。



食生活編



初めてにしては上出来と自己満足☆

■ 甘夏ケーキ ■

【作りやすい分量】

小麦粉..... 120 g
ベーキングパウダー... 大さじ1
砂糖..... 140 g
玉子..... 3個
溶かしバター..... 50 g
甘夏のしぼり汁..... 大さじ2

甘夏のしぼり汁..... 適量
砂糖..... 適量

【作り方】

ガスオーブンを160度に温める。（電気なら、180度くらいです）
材料を量り、全部ボウルに入れる。
泡だて器で、ざっくりと混ぜる。（粉っぽさがなくなるくらいが目安）
ケーキ型（オーブンに使えるお皿）にオーブン用シートをひき、の生地を流し入れる。
温めたオーブンで、25分焼く。（竹串を刺し、何もつかなければ出来上がり）
甘夏のしぼり汁に砂糖を少し足し、煮立たせたものを上からかける。

人権学習 シリーズ 61

【心に蓄えてきた宝物】

ある研修会で『自分の生きてきた様子や懐かしい思い出』を出し合いました。

- 小学校4年生くらいになると働き手として、刈り取ったイネをイナキにかけのを手伝った。
- 春の農繁期になると学校を休んでイネの苗運びや田植えを手伝った。秋はイネこきを手伝った。
- 私の子どもにもいろいろ手伝わせた。庭掃き、茶碗洗いなどをどの子にもさせた。子どもが働くのは当たり前という環境の中では、子どもは手伝ってくれる。
- 子どもが乳飲み子のころ、夜、子どもを寝かしつけて田に出かけ、月明かりで稲刈りをしたことがあった。家族たちには何も言ってなかったのが、次の日、稲が刈り取られているのを見てびっくりしていた。
- 子どもの頃、水汲みを手伝った。毎日、井戸の水を汲んで水瓶（かめ）に入れ、炊事に使った。井戸は5軒くらいが共同で使った。

風呂の水汲みは、近所の子もたちが集まって、バケツリレーをした。当時は毎日風呂を沸かす訳でなく、順番に風呂を沸かした。小学校3年生の頃から水汲みする仲間に入った。ツルベを落としてしまったこともあった。

ガッチャンポンのある家もあったが、やがて水道が行き渡る時代が変わっていった。

- 子どもの頃の遊びとして、四季折々に食べ物を採集した。春には野辺でシンジャ（スイバ）を摘み、ランドセルに入れて持ち帰り塩で揉んだ。おにぎりを作ってこのシンジャでくるんだ。それを持って友だちと山に登り、みんなで食べた。ほかにダンジ（イタドリ）なども摘んで食べた。
- 秋には山に出かけ、道ばたのキイチゴ、アケビ、クリなどを採り、家に持ち帰っておやつ代わりにして食べた。
- マツブドウは木に登って採った。マツブドウがあった場所を今でも覚えている。しかし今は草ぼうぼうになり、その山には入れない。

手伝いや遊びの方法は親や先輩から後輩や我が子へと引き継がれています。そして、自分なりに心の壺にいろいろな思い出を蓄えながら、心を豊かにしてきました。私も、今まで蓄えた体験を抛り所に、さらに新しい体験や思い出を加えながら心にゆとりを持って生きていきたいと思います。（人権教育推進員）