

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。

知らないと損！ なことも



食生活編

9月号の記事の中で、野菜の皮のことを書きました。それに関連というわけではないのですが、今回ふたたび「皮」の話題です。

以前、長芋料理の試作会に参加した時のことです。出来上がった料理の中に、皮付きで調理されているものがあり、「皮も食べるんですか？」と、作った方と話をしていると、横からすかさず「皮の下処理が出来とらんで」と鋭い指摘がありました。さすが長芋の産地がある中部の方は見るところが違う。皮からチョロツと出ているひげ根を見ながら、「調理する前に一度火であぶって根を焼くだが」と説明してくださり、「食材の上手な扱いは、その食材がより身近な存在じゃないと知らんもんだなあ」と一言。そういえば、学生の時の授業で焼くことを習ったような遠い記憶がよみがえり、栄養士として何とも恥ずかしい気持ちでいっぱいになりました。そんな体験をし、長芋の皮のおいしさを知った私は、言いたくて・広めたくて仕方がなく、ある教室でも献立に取り入れたくらいです。今回は、知らないと損！です。新たなおいしさをぜひ体験してみてください。

～ 食材を大切に食べることは、台所発エコ活動にもつながります ～

■ 長芋の皮のホクホク揚げ ■

【作りやすい分量】

長芋の皮.....	適量
（5ミリ厚さくらいにむく）	
揚げ油.....	適量
塩.....	少し
青のり粉.....	少し

【作り方】

長芋の皮は、短冊に切り、水気をふいておく。
温めた揚げ油で、表面がきつね色になるまで揚げる。
【塩・青のり粉】をまぶす。

おまけのレシピ

皮を厚めにむいて残った芋の部分は、すりおろして 長芋のふわとろスープにしてみませんか。

玉子に適度なとろみがつくので、高齢の方でも玉子のモサモサが解消され、食べやすくなります。

【4人分】

長芋.....	150 g
乾燥カットわかめ.....	2 g
→ 水に浸けてもどす	
玉子.....	1 個
青ねぎ.....	15 g
→ 細かく刻む	
水.....	600 ml
固形コンソメ.....	1 個
しょう油.....	小さじ1
こしょう.....	少し

【作り方】

長芋は、半分はすりおろして、玉子とよく混ぜ合わせる。半分は、粗く刻む。
鍋に【水・コンソメ】を入れて火にかけ、コンソメが溶けたら、【刻んだ長芋】を加える。
煮立ってきたら、ワカメを加え、【 】で味を調える。
【長芋入り玉子】を少しずつ加え、煮立つ直前に火を止め、余熱で玉子に火を通す。
最後に青ねぎを加える。



人権学習シリーズ 67

【温かい言葉をかける】

過日、用事があって役場に來られた方とすれ違いました。知人同士ですので、お互いに「今日は」と言葉を交わし合いました。普通であればそれで終わるところですが、「おくさんはお元気ですか？」と言葉を添えてくださいました。この言葉を聞いて何かしら心温まる思いがしました。さらに、お互いのつながりが蘇ってくる思いもしました。人と人との関わり方とし

て、お互いに心のパイプを太くして関わることで、相手に対する信頼感も湧いてきて気持ちの良い一日を過ごすことができました。

過日、天台宗座主（半田孝淳さん）がテレビで人との関わり方について語っていました。仏教では「和顔（げん）愛語」という用語があるということ、愛語とは相手に愛（いと）しみの意味を込めて温かい言葉をかけることだそうです。

ところが、私の場合、知人に出会ったときに、相手の心を温めるような良い言葉がなかなか浮かんできません。これから先「相手に何と言って声を掛けようか」と、その場その場で精一杯考え、声掛けを実践したいと思います。（人権教育推進員）