

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。

台所に春が来た

2月の節分の頃、恵方巻きのコマーシャルを見ながら、「そういえば、ここ何年も家で巻き寿司を巻かんでな。昔はお祭りになると必ずおばあさんが何本も巻いとったでな」と、家族と話しました。そうなんですよ。最近ではスーパーに行けば、いつでも巻き寿司を買うことが出来、お家で作る方も減ったのではないのでしょうか。巻き寿司って要領をつかむまでは思った以上に難しいんです。具が真ん中になかったり、うまく巻けなくて海苔がの字になったり。でもそれが楽しさでもあるんです。出来栄は切ってみるまでのお楽しみ。

今回は春にピッタリのチューリップ寿司です。ひとつ巻いてみませんか？
自分オリジナルのチューリップで、台所にちょっと早い春の訪れです。



食生活編



■ チューリップ寿司 ■

【1本分】

お米..... 200 g
水..... 300ml
寿司酢..... 40ml
魚肉ソーセージ..... 1本
きゅうり..... 1本（細め）
→ 縦に半分に切る
寿司のり..... 2枚

ソーセージの部分が花になります
きゅうりの部分が葉っぱになります
それぞれを人参や玉子焼き、ほうれん草などに変えると、また違ったチューリップ寿司が楽しめます。外側の寿司のりを薄焼き玉子に変えてもいいですね。



【作り方】

お米は洗い、分量の水にしばらく浸けておき、普通に炊きあげる。炊きあがった温かいご飯に寿司酢を混ぜ、寿司飯を作る。

巻きすに、寿司のりを1枚置く。

寿司飯の1/3量くらいを目安に全体に広げる。

（巻き終わり側4cmは寿司飯をのせずにあけておく）

残りの寿司飯で、のりの幅に合わせた棒状を2本作る。

の寿司飯の真ん中辺りに2本並べて置き、山を2つ作る。その上にもう一枚の寿司のりをのせる。

のりの上から、山と山の間のくぼみにソーセージを置く。

山の外側両方に、きゅうりをそれぞれそわせる。両側から巻きすを持ち上げるように全体を包み込む。

巻き終わりは、ご飯をのせずに4cmあけておいた方を上からかぶせるようにして、包みこむ。

食べやすい大きさに切り分ける。



ご飯で山を2つ作ります

4センチあける



人権学習 シリーズ 71

【年齢を口実にして人に頼るな】

最近の冊子に「年齢を口実にして人に頼るな」という言葉が載っていました。

私も、横着したい・楽したいという思いから、いろいろ理由を考えて、自分でやれば良いこともつれあいや息子に頼むことがあります。

もう20年以上前のことですが、ある古老がリヤカーに沢山の荷物を積み込みながら、私に語ってくださいました。「年を取って力は衰えても、いろんな作業で若い者に負けない。若い者の知ら

ない要領を知っているから」と。仕事の要領を極めた自信と誇りに満ちた言葉でした。そして、黙々として作業に取り組んでいる姿に触れて、人生経験の重みを感じました。

私も将来足腰の力が衰える頃となっても、家族や周りの人が「さすがに経験を重ねていて、いろいろなことが上手だ」と感じて貰えるようにになりたいと思います。

そのために、平素の生活態度として、「自分で取り組む」ことを心掛けたいと思います。そして、達人とまではいかないまでも、日常生活をしていく上でのいろいろな要領を覚え、上達し、智恵を養い、これを日々の生活に生かしながら生きて行けたら幸せだと思います。

（人権教育推進員）