



③空気が入らないように容器に詰める



②つぶした大豆と麴を混ぜ合わせる



①塩と麴をよく馴染ませる

今 元小学校の近くで、麴こうじを使用した料理や食材を提供している内野加奈美さん（以下…かなみさん）。以前は、調理器具の販売員をしていたそうです。営業先で目の当たりにしたのは、働く母親たちの食生活。デスク周りには、カップラーメンの山。多忙な日々を送る、彼女たちのお昼ご飯です。仕事が終わる、子どもを迎えに行き、そこから夜ご飯の支度。少し業務が遅くなれば、スーパーやコンビニでお弁当を買って帰ることも多いと話していたそうです。「手作りがいいとは分かっている。でも、忙しい。生活に時間の余裕がない。分かっているが、できない自分が嫌になる」。そう言っ、気を病んでしまう母親をかなみさんは何人も見てきました。

悩んでいる母親やその子どもたちを助けたという気持ちから、かなみさんは料理教室を始めました。「週に1回でもいい！」と、簡単・時短レシピで課題に立ち向かいました。料理教室では、普段買ってきたお弁当やお惣菜を食べている子どもたちが、野菜を切る音や食材のにおいに引き寄せられ、集まって来ていたと言います。「人間の本能を感じました。子どもたちは、手作りの音や匂いを感じることで、安心感を

MISO SOUP

かなみさんが影響を受けたのは、大分県佐伯市で代々続く麴店の後継ぎである浅利妙峰さんあさり たけのほう。塩麴はまさに自身が求めていた、忙しい母親たちの救世主であると感じ、塩麴で作る簡単レシピを展開。今も飲食店の傍ら、地域の女性学級やサークルで料理教室や味噌づくり教室をボランティアで行っています。塩麴で漬けたんだお肉を焼くと柔らかくなるなどよく耳にしますが、かなみさんのレシピは漬け込みません。

覚えていたのではないかと思えます。」と、当時を振り返りました。

食事で摂る栄養素が体へ様々な影響をもたらすことは当然ですが、心を与える影響も大きいと言われています。「食育」と聞くと、少し難しく感じるかもしれませんが、食事を親の姿を目にすることや、その食事を一緒に食べる「共食」の機会が心を育てます。「食事づくりは無言の愛情表現だと思っています。負担を感じることなく、多くの家庭でこの愛情表現を行ってほしい。そのため、誰でも楽に覚えることができ、簡単に調理できるメニューを皆さんにお伝えしています。」と、食や子育てへの想いもお話しくれました。

SOY BEANS

「その日の体調や気分によって、身体が求めている味は変わります。疲れていてあっさりした味が食べたいのに、漬けてしまうと調整ができなそうですよね。その日の家族の体調に合わせて調整すること。また、愛情表現ではないでしょうか。簡単、手軽、そして毎日麴を摂ることで、免疫力を高めて元気になってほしいと考えています」。

かなみさんのレシピは、調味料は1つだけ。食材と塩麴のみ。また、分量は何でも「1対1対1」にするなど、誰でもすぐに覚えられ、実践できるように考えられています。おしゃれなインスタ映えするようなお料理を教えたいわけではありません。みんなの健康や食事から得られる心の健康を願ってのレシピです。

「二汁三菜とよく言いますが、お味噌汁から始めて、一汁一菜でも十分だと考えています。まずは作る。そこから子育て・自分育に繋がります」。このように明るい笑顔でお話ししてくれたかなみさんの「簡単レシピ」を特集の終わりに掲載しています。ぜひ、みなさんチャレンジしてみてください。

KOUJI

Close up

食と向き合う

食事は無言の愛情表現

入学・入園、就職、異動・転勤等、4月は大きく生活環境が変わる月です。自身の異動や転勤に加え、子どもの新学期の準備に追われ、目まぐるしく日々が過ぎていく方も多いのではないのでしょうか。学校への提出書類の作成やノートや鉛筆等、ありとあらゆる持ち物に名前を書かなければなりません。準備だけでも大変です。そして、訪れる新たな環境に期待もあれば、不安や心配もあります。そんなこの時期、忙しさに追われ、つい食事が疎かになってしまうということも珍しくありません。さらに、4月は寒暖差も激しく、新しい環境に適応するために心身ともにストレスを抱えがちで、体調を崩しやすい季節です。新たな季節を健康で明るく過ごすためには、しっかり食事を摂ることが重要です。今回のクローズアップでは、「食」について特集します。

市内

内にある内田産婦人科医院の助産師として、これまで長年にわたり、母子やトラブルを抱えて産院に駆け込む未成年の子どもたちに向き合い続けてきた内田美智子さん。『いのちをいただく』、『こー食卓から始まる生教育』お母さんは命がけであなたを産みました』など多くの著書を手がけ、全国各地で命の尊さや食の大切さを伝えている内田さんにもお話を伺いました。

広報：まずは、食事で大切なことを教えてください。

出産は命がけです。うちは産院なので、出産後のママの身体に負担が少ないように、低カロリーで動物性脂質の少ない和食中心の食事を勧めています。また、たくさんの子どもたちと向き合う中、食べるものはもちろんですが、「一緒に食卓を囲む」ことの大切さを痛感し、食事の場でとても重要なことだと考えています。

広報：忙しい理由に、私もおかずを買ったり、調理が楽な肉料理を選びがちです。

24時間営業のコンビニやスーパーが立ち並ぶ時代です。お弁当やお惣菜を購入することは簡単ですが、食材の産地や添加物のことを知る

無言の愛情表現を

家族へ、そして自分へ



美味しいものを食べると自然と笑顔になりませんか？幸せな気持ちになりませんか？食は私たちの心身に様々な効果をもたらします。

今回のクローズアップでは、「食」に関する話をおふたりに伺いました。

毎日の食事の支度は、楽しみな人もいれば、生活環境によっては、プレッシャーに感じる人もいます。

気温や環境の変化が大きいこの時期に、まずは一杯のお味噌汁で自身や家族の心身を労わり、ほっとできる時間を作ることから心がけてみませんか。

今回の特集が世代や性別や生活環境の違いを越えて、皆さんが食と向き合うきっかけになれば幸いです。

ことや忙しい中でも、買ってきたものにひと手間かけることは大切です。最近では、オイシックスやグリーンコープなどで、2〜3人分の食材が入ったキットが売られています。作り方も添えられています。食材も調味料も必要な分だけ入っています。作り方どおりにやっていけば、誰でも簡単に食材のロスなく一食完成です。作り方も覚えるので、忙しい方にはこのようなものもおすすめです。

広報：楽な方法も選択の仕方です。世の中が便利になった分、楽な方法を人は選んでしまっています。その中で、お産はひとつのターニングポイントだと思っています。カップラーメンばかりだった女性も、「赤ちゃんののために」と食生活を見直すきっかけになります。この大切な時期に、安全な食べ方を教えたいと思います。人は見たこと、聞いたこと、経験したこと、学習したことしかできません。子どもは育てたように育ちます。進学や就職でいきなり社会に放り出されても、何もできません。普段から、親や祖父母が食事を作るのを見てことや、子どもは手伝うことで学んでいきます。経験や習慣は次

かなみさんのお手軽レシピ

材料 2人分

- 鶏もも肉ひと口大 120g
- 玉ねぎスライス ひとにぎり
- しめじ 1/6
- パプリカ、小ネギ お好みで
- 塩麴 大さじ 1
- ブラックペッパー 適量

つくりかた

- パプリカと小ネギは彩りなので、好きな大きさと量に切っておく。
- 鶏肉をフライパンに入れ、8割がた火が通ったら、小ネギ以外の材料を入れ、蓋をして蒸し焼き2分。
- 小ネギを入れて1分加熱で、出来上がり！

材料 3〜4人分

- フルーツグラノーラ 200g
- バター 50g
- ホワイトチョコレート 40g
- マシュマロ 100g

つくりかた

- 耐熱容器にフルーツグラノーラ以外の材料を入れ、電子レンジ600Wで2分加熱。
- すぐにフルーツグラノーラを入れ、むらなく手早く混ぜる。
- 形を整えて固まったら、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり！



鶏の塩麴



カンタン！



フルーツバー



春休みにチャレンジ

の世代に繋がります。

広報：次の世代へ繋がるのです。

はい、そうですね。私は問題を抱える思春期の子どもたちと十年以上関わり、「食」の大切さにたどり着きました。食卓の豊かさが、子どもたちを育み、良い連鎖を生みます。

広報：最後に、この春から新生活を迎える方々やそのご家族へアドバイスをお願いします。

これからは、自分の身体を守るのは、自分しかいません。食が心も身体も育てます。お金を出せばすぐに何でも買える便利な世の中ですが、安心安全なものを自分の手で選んでください。そして真贋を見極める力を養ってください。学生でも社会人でも、お金が無尽蔵にあるわけ

はないので、節約には自炊が一番です。節約しながら、心にも身体にも優しいご飯を作って、健康な身体を守れるなんて「おいしい」ではないですか？（笑）

ご家族へ、「そんなこと（家事手伝い）する時間があつたら勉強しなさい」というご家庭もあるかと思いますが。子どもは育ちの中で、いろんなことを記憶していきますが、食卓での食べ物の記憶は一日3食、一年で1,000食になります。食べたものの、作ってみたいものがあつたら電話してきて！お米も野菜も送るし、作り方もLINEで教えられよ」と、子どもたちが食を通じて一人で生きていく力を養うチャンスを見守り、そして寄り添う気持ちを大切にしてください。



内田美智子 —MICHIKO UCHIDA

1957年、大分県竹田市生まれ。国立小倉病院附属看護助産学校助産師科卒業。1988年、産婦人科医の夫と内田産婦人科医院を市内に開業。[生][性][いのち][食]をテーマに全国で講演活動を展開。