

師走ともなると、何かと忙しくなり、不規則な食事や外食の機会も増え、野菜不足や塩分の取り過ぎなど、健康面から見ると心配になります。

野菜には食物繊維がたっぷり入っており、腸にたまった老廃物や有害物質を体の外に出してくれることから生活習慣病の予防になります。加熱するとかさが減るのでたくさん食べることができます。

ビタミン、ミネラルも多く含まれていますが、加熱すると水に溶けやすいものもありますので、電子レンジを活用したり、煮汁ごと食べるなど工夫をしましょう。「家族の笑顔は健康から」といいます。いろいろな種類、新鮮な食材を使って、フランスのとれた食事作りに心がけたいものです。

寒い冬にはあったかメニュー

西洋おでん



- 作り方 -

- ①ニンジン、ジャガイモは大きめの乱切り、タマネギは4～6個に切る。
- ②豚ロースは角切り、ほかの材料は野菜の大きさに合わせて切る。
- ③①の材料と豚ロース、コンソメを入れてあくを取りながら煮る。
- ④ほかの材料を入れ、ケチャップ、塩、コショウで味を整える。

材料 (4人分)

ニンジン	2本
ジャガイモ	4個
タマネギ	2個
シイタケ	4枚
豚ロース	200g
ゆで卵	4個
ちくわ	2本
ウインナーソーセージ	4本
コンソメ	2個
ケチャップ	1/2カップ
塩、コショウ	少々

ワンポイント

アドバイス

隠し味でしょうゆを少々入れるのもいいですよ。ブロッコリー、カリフラワーを入れてもおいしいです。いろいろな食材を使って「わが家の味」を作ってみてください。

交感

第56話

暗いニュースの中で

それは先月初旬のことであった。彼女は長男・高3、長女・高1、次男・中2の母親である。夫は会社員。いつものように慌ただししい朝食後、それぞれを送り出し、勤めのパートに出かける前、彼女は朝刊に目をやった。

大阪でなんとも言えぬ事件が起きていた。初日の新聞の見出しは「十八歳、家族刺し母死亡」、翌日は「交際の女子高生も逮捕」「互いの親、邪魔」、そして今朝は「逃亡生活後、死のうと」「少年も自殺願望」。文面には、「2人で暮らしたかった。それにはそれぞれ両親が邪魔だった」「だれも自分のことを分かってくれず一人ぼっちだった。」など胸の詰まる文字が次から次へと目に飛び込んできた。同時に、犯人と同世代であるわが子の顔が大きく浮かんだ。今まで、自分を含め家族、たれ一人この事件について語らないし、話題にもなっていない。「親、人間の命、家族」について、わが子はどう思っているのか。マスコミはどうしてこれほど大々的に報道するのか。読み手に自分を厳しく見つめるというより手口を教えているだけではないか。新聞の記事のありさまに深いため息が出た。

だが、しばらくして彼女は、新聞記事による、数年前のわが家のある体験を思い出した。その記事は、当時、長男と同じ中学二年生の文章が掲載され、家族中でお父さん

の誕生日を祝う会をひそかに企画し、会社から帰ってきたお父さんを驚かし、喜ばし、その後何かしら家族の和が深まったというような内容であった。彼女は、夫が近々誕生日でもあったので、わが子にその記事を見せ、話し合い、記事と同じことを子どもたちと実行した。その結果、父親も子どもたちも大喜びの中で笑顔に満ちた誕生日を迎えることができた。長男は、同年代の記事だっただけに共感でき、弟妹と力を合わせ、家族中の心に残る誕生会を生み出してくれた。彼女はあの時、新聞から良いことを教えてもらったなあと強く感じたことを今でも覚えている。

彼女は思った。最近では以前に比べ、忙しさに負けて、わが家では会話を楽しむというか、だんらんの場が確かに少なくなっている。また、自分も以前のように「お母さん、新聞のあの記事でこんなことを思ったよ」「あなたと同じ年のあの人の文、読んだ？お母さん感動したわ」などと家族に働きかけることがなくなり、暗いニュースばかりに目を奪われ、一人だけで暗くなっている自分を思った。そして、今日から母親としてもう少しやれることをやってみようと思っただけだ。

「温かい家族、生きる喜び、助け合う人間」。この世に生を受けて、このどれ一つだって望まない人間は、この世に絶対存在しないのだから。