

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI
育ち 花咲く 人のまち

VOL.104

2018年1月



謹賀新年



CONTENTS

■新年のごあいさつ

(一財)桃花台センター 理事長 浅井 靖典
小牧市長 山下 史守朗

■キラリ!この人

安田 蓮子

■桃花台センター発 情報ステーション

ピアーレ新春イベント
平成29年度第2回みどりの教室受講生募集 ほか

■イベントインフォメーション(1月~3月)

■平成30年度 管理作業員募集案内

■「篠岡考古学事始」其の十一

中嶋 隆

■旬の野菜を世界の料理に!

大野じゅん子料理教室 大野 じゅん子

■俳句

安藤 秋虹

■あい・らぶ MyTown VOL. 47

読書を楽しんでみよう!

新年のごあいさつ



小牧市長
山下 史守朗

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、輝かしい平成30年の幕開けをお健やかに迎えのことに、心からお慶び申し上げます。

さて昨年は、地域での支え合い・助け合い活動を促進するために、こまき支え合いいきいきポイント制度がスタートしました。この制度は、市民の方々が介護施設やサロンでのお手伝いや、地域協議会が主体となって行う高齢者のちょっとした困り事支援への参加を通じて、地域での支え合い助け合い活動の大切さを実感していただくこと、高齢者の介護への理解を深めていただくことを目的としています。お互いが支え合うことで、さらに住み良くなるまちづくりを推し進めていきたいと考えております。

明けて本年は、平成26年度からスタートした新基本計画の最終年となります。3つの都市ビジョンである「こども夢・チャレンジNo.1都市」、「元気創造都市」、「支え合い共生都市」の実現に向け、全力で取り組んでまいり所存であります。

なにとぞ本年も、市民の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。



一般財団法人桃花台センター
理事長 浅井 靖典

新年明けましておめでとうございます。

皆様には、お健やかに平成30年の初春をお迎えのことに、心からお慶び申し上げます。

日頃は桃花台センターの運営に格別のご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、当センターは、平成元年の設立以来豊かで潤いのある居住環境の形成をめざし、様々な取り組みを実施しております。

毎回多くの園児と児童の皆様にご参加いただいている「絵画コンクール」を始め、寄せ植え作りなどを行う「みどりの教室」、健康体操を中心とした「健康講座」などの催し、公園や緑道の維持管理、駐車場の管理運営、公園樹木の樹勢回復、里山保全などの事業を実施しております。

また、桃花台地域の情報ステーションとして年4回発行しております「飛行船」もおかげさまで104号を数えることとなりました。さらに昨年1月からはホームページを開設し、より多くの人に情報発信を行い、皆様の豊かな生活の一翼を担うことができますよう努めております。

本年も引き続き、これらの事業に取り組んでまいりますので、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



キラリ! この人

花を愛でて花に癒やされる 花がパワーをくれるのよ

～安田 蓮子さん(73)～

桃ヶ丘会館の花壇にはいつも美しい花が咲いていることを、皆さんご存知でしたか。毎日、ここを訪れ、花の様子を見て、水をやり、雑草を抜き、枯れてしまった花を入れ替え、咲き終わった花を取る…、そんな花の手入れを続けている桃ヶ丘在住の安田蓮子さんにスポットを当ててみました。



きっかけは、10数年前、当時の区長に誘われ、花壇の手入れを始めたこと。当初は、自身も仕事をしていたため、毎日とは

いかなかったものの、退職を機に毎日、手入れに通うようになりました。以来3、4年の月日が経ちました。週末には友人も一緒に手伝ってくれるそうです。

●花を通じて繋がること

会館の前で作業をしている安田さんに、通りがかった人が声を掛けてくれたことから毎日ご挨拶するようになったり、花好きな人と友人になったりと、花が人とのコミュニケーションを作ってくれると話します。

ある日、桃ヶ丘小学校の前の花壇にシバザクラを植えていた時のこと。小学4年生の女の子が突然「手伝ってもいい?」と、花植えを手伝ってくれたそうで、「声を掛けてくれたことがうれしかったし、一緒に花を植えている時間がとても楽しかった」とその時の思いを口にします。

●生まれてからずっと花と一緒

安田さんのお父さんは花木が好き、お母さんは花が大好きだったので、幼い頃から家の庭にはいつもたくさんのお花が咲き乱れ、花を愛でながら育ちました。「結婚した娘の家の花壇まで手入れしているのよ。主人は私に土と花を与えておけば、家で楽しくやってくれ」と思っていますよ」と大笑い。家族も安田さんの花への思いを充分理解しているようです。

花の育て方や土の作り方などは、長年培った経験をもとに自分で勉強したり、桃花台センターが行う「花と樹木のなんでも相談」に行ったりして手に入れたもので、こぼれ種から花を育てる、挿し木をす

る、害虫駆除など玄人はだしの腕前です。自宅では、種から大切に育てた花をポットに分け入れ、花の好きな人たちにプレゼントすることも。

しかし、ミミズはちょっと苦手です、蜂は怖い。蟻に刺された経験から今では手袋をしていますと、ちよつと意外なエピソードも披露してくれました。

●だから…花が大好き

「花と私は切っても切れませんが、花からパワーをもらっているのです。きれいに咲くとうれししいし、皆に花を見てほしい」と目を輝かせます。「花に癒やされて、花たちがいるいるな人と縁をつないでくれて…」と、花のある生活の豊かさを心から楽しんでる安田さんです。



(左から)桃ヶ丘2丁目区長・長谷川正義さん、週末には安田さんと一緒に花壇の手入れをしている吉永晶子さん、安田さん、桃ヶ丘1丁目区長・小柳松夫さん

インタビューを終えて

「花が好き」という人にたくさん会いましたが、安田さんのように花と生活が密着している人…初めて出会いました。安田さんの目に留まった花たちは、幸せですね。

◆◆真冬を色どるクリスマスローズの寄せ植え◆◆

冬の貴婦人と呼ばれるクリスマスローズに花だけでなく、葉っぱもカラフルな品種がでてまいりました。緑、黄色、フ入りのカラーリーフは希少で育てやすい植物です。そして、もちろんニュアンスカラーの花も見ることができます。市場にも出回っていないカラーリーフのクリスマスローズ寄せ植えで冬のガーデンライフを楽しみませんか!



写真はイメージです。

- 日時 平成30年2月24日(土) 10:00~12:00
- 場所 東部市民センター 視聴覚室(2階)
- 募集 40名
- 持参物 筆記具・ゴム手袋が軍手・土入れスコップ・エプロン
- 材料代 1,500円/1人
- 申込み 2月2日(金) 締切(当日までに必着)
往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・
【真冬を色どるクリスマスローズの寄せ植え】と記入のうえ
応募下さい。1葉に2名まで応募できます。
※応募者多数の場合は抽選いたします。
- 応募先 〒485-0814 小牧市古雅一丁目1番
(一財) 桃花台センター
「第2回みどりの教室」係
- 講師 「あいあいガーデニング」 西 高伸さん
- その他 席次は受付順。センターが指定いたします。
- 問合せ (一財) 桃花台センター ☎0568-79-1330
土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00

■花と樹木のなんでも相談

花や樹木の病害虫の防除や施肥の方法など、花や樹木に関する様々なご相談に応じます。



無料

相談者
先着10名様に
粗品進呈

- 日時 1月19日(金)
2月16日(金)
3月16日(金)
いずれも10:00~12:00
- 場所 桃花台ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)
- 相談員 愛知県樹木医会会員・あいあいガーデニング
- 問合せ (一財) 桃花台センター ☎0568-79-1330
土・日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00

INFORMATION
桃花台センター発
情報ステーション

ピアレ新春イベント

●転輪太鼓ショー 迫力の太鼓ショーです。



- ◆日にち 平成30年1月1日(月・祝)
- ◆時間 ①11:00~ ②14:00~
- ◆場所 ピアレ広場 ◆参加料 観覧無料

●君島 遼ものまねショー

小林幸子、他ものまねショーです。



- ◆日にち 平成30年
1月2日(火)
- ◆時間 ①11:00~
②14:00~
- ◆場所 ピアレ広場
- ◆参加料 観覧無料

●寿獅子舞

獅子は神事としての信仰と同時に庶民の娯楽としても古くから親しまれてきました。



- ◆日にち 平成30年
1月3日(水)
- ◆時間 ①11:00~
②14:00~
- ◆場所 ピアレ広場
- ◆参加料 観覧無料

イベントインフォメーション
2018年1月▼3月

- 小牧市 ☎0568・72・2101
- 消防出初式
市民会館駐車場(雨天時は市民会館ホール)
1月13日(土)
- こまなびフェスティバル2018
市民会館・市民館
1月27日(土)、28日(日)
- 日本遺産認定記念
第17回 陶のまち瀬戸のお雛めぐり
瀬戸蔵 中心市街地一帯
2月3日(土)~3月4日(日)
- 愛地球博開催継承事業
瀬戸蔵 ロボット博2018
瀬戸蔵、バルティセと 他
3月21日(水祝)~27日(火)
- 春日井市 ☎0568・81・5111
- 消防出初式
サンフロッグ春日井(温水プール)駐車場
1月6日(土)
- 第36回新春春日井マラソン大会
総合体育館
1月7日(日)
- 春日井市成人式 総合体育館
1月8日(月祝)
- 第27回全国高等学校剣道選抜大会
総合体育館
3月27日(火)、28日(水)
- 大山市 ☎0568・61・1800
- わん丸君一日司書 犬山市立図書館
1月6日(土)
- 第36回犬山シテイマラソン
犬山市城下町ほか
犬山市内及び扶桑町コース
2月11日(日祝)
- 第40回読売犬山ハーフマラソン
内田防災公園ほか
犬山市内及び
扶桑町コース
2月25日(日)

● 東部短期市民講座第3期

「どうしてる?おこづかいの使い方 ~親子で学ぶお金の話~」



内容 普段当たり前のように使われている「お金」。でも、「お金」って何のためにあるんだろう?好きなものを買ったり貯めたりするだけじゃない!?おこづかいから『お金』とのつき合い方を考えてみよう!

日時 平成30年1月28日(日) 13:30~15:00 **料金** 受講料1組150円 **持ち物** 筆記用具

場所 東部市民センター2階 視聴覚室 **申込み** ①講座名 ②申込者全員分の氏名(ふりがな)・年齢 ③代表者の連絡先住所・電話番号を明記の上、電子メール・電話・FAX等または、直接問合せ先へ申込。申込締切は平成30年1月12日(金)

講師 2級ファイナンシャル・プランニング技能士 大村晴信 **対象** 小学生とその保護者 **問合せ** 東部市民センター 〒485-0815 小牧市篠岡二丁目23番地 ☎0568-79-0011 mail:toshimin@city.komaki.lg.jp

定員 25組(50名) **※申し込み多数の場合は抽選**

篠岡児童館の催し 1~3月 【問合せ】☎0568-79-0690

- ※休館のお知らせ:1月1日(月・祝)~1月4日(木)まで休館します。
- かるたとり大会【対象】小学生以上【定員】当日自由参加【日にち】1/6(土)【時間】14:00~
 - リトミック【対象】2~3歳児親子【定員】15組【日にち】1/8(月・祝)、2/5(月)、3/5(月)【時間】11:00~11:40
 - 赤ちゃんサロン【対象】乳児親子【定員】当日自由参加【日にち】毎週月曜日・木曜日【時間】13:30~
 - ジョン先生のハローイングリッシュ【対象】幼児親子【定員】15組【日にち】毎月第2金曜日【時間】10:00~10:30
 - クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】第2土曜日【時間】10:00~11:00
 - ニューイヤークンサート【対象】当日自由参加【日にち】1/14(日)【時間】14:00~
 - 楽器であそぼ【対象】2~3歳児親子【定員】15組【日にち】第3月曜日【時間】11:00~11:40
 - えいごであそぼ【対象】幼児親子【定員】15組【日にち】第3金曜日【時間】10:00~10:30
 - キューティーコンサート【対象】小学生以上【定員】20組【日にち】1/27(土)、3/17(土)【時間】9:30~12:00
 - ジョン先生の親子でイングリッシュ【対象】幼児親子【定員】15組【日にち】第4日曜日【時間】10:00~10:30
 - 赤ちゃんと一緒に産後ヨガ【対象】2~6カ月乳児親子【定員】10組【日にち】2/15(木)【時間】13:30~15:00
 - もちつき【定員】事前予約参加・150名【日にち】2/18(日)【時間】10:00~
 - 保健センターの育児相談【日にち】2/23(金)【時間】10:00~11:15
 - インターナショナル遊び「ジュエリーリングをつくろう!」【対象】小学生以上【定員】15名【日にち】2/24(土)【時間】10:00~11:00
 - ひなまつりコンサート【定員】当日自由参加【日にち】3/11(日)【時間】14:00~
 - ベビーマッサージ【対象】2~6カ月の乳児親子【定員】10組【日にち】3/20(火)【時間】10:00~11:45

大城児童館の催し 1~3月 【問合せ】☎0568-78-0046

- ※休館のお知らせ:1月1日(月・祝)~1月4日(木)まで休館します。
- 英語であそぼ【対象】幼児親子【定員】各15組【日にち】第1金曜日【時間】10:00~10:30、11:00~11:30
 - インターナショナルあそび「えいごでワンダーランド」【対象】年少以上の親子、小学生低学年【定員】15組【日にち】第2土曜日【時間】10:00~10:45
 - ジョン先生のハローイングリッシュ【対象】幼児親子【定員】各15組【日にち】第4金曜日【時間】10:00~10:30、11:00~11:30
 - ジョン先生の親子でイングリッシュ【対象】幼児親子【定員】15組【日にち】第3日曜日【時間】10:00~10:30
 - クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】15名【日にち】第3土曜日【時間】10:00~11:00
 - リトミック【対象】2~3歳児親子【定員】各15組【日にち】1/29(月)、2/12(月)、3/12(月)【時間】10:00~10:40、11:00~11:40
 - アートであそぼ【対象】幼児親子【定員】10組【日にち】2/3(土)【時間】10:00~11:00
 - 楽器であそぼ【対象】2~3歳児親子【定員】15組【日にち】1/20(土)、2/24(土)、3/24(土)【時間】10:00~10:40
 - ベビーマッサージ教室【対象】2~6カ月乳児親子【定員】8組【日にち】2/22(木)【時間】10:00~11:45
 - ベビーと一緒に産後ヨガ【対象】2~6カ月乳児親子【定員】10組【日にち】1/15(月)、3/12(月)【時間】13:30~15:00
 - 保健センターの育児相談&身体測定【対象】乳幼児親子【定員】当日自由参加【日にち】1/19(金)、3/9(金)【時間】10:00~11:15
 - キッズパーク【対象】幼児親子【定員】当日自由参加【日にち】1/22日(月)、2/5(月)、3/5(月)【時間】10:30~11:00
 - ポルトガル語教室【対象】小学生以上【日にち】毎週水曜日【時間】18:00~
 - 赤ちゃんサロン【対象】2カ月~乳幼児親子【定員】当日自由参加【日にち】毎週水曜日、金曜日【時間】13:30~

■ エコハウス・小牧 【問合せ】プラザハウス ☎0568-78-5016

〒485-0802 小牧市大字大草5786-83 FAX 0568-78-5061

ところ プラザハウス
対象 市内在住・在勤・在学の方が優先
 ※各教室は一部を除き1回で終了し、継続教室ではありません。
申込み 申し込み受付中、定員に満たない教室は開催日前日まで申し込み可。希望教室名、参加日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名(ふりがな、保護者同伴の場合)、年齢、学年、電話番号を一併ご記入し、はがき、FAX、又は直接プラザハウス窓口(エコハウス・小牧ホームページからも申込み可)※一人で複数の教室を申し込み込むことが出来ます。

1月~3月特別体験教室日程表 **受講料無料**

教室名	日時	定員
★ 布ぞりうを編んでみよう	午前9時30分~正午	1月19日(金)
		3月7日(水)
★ ステンドグラスで吊り下げ鏡をつくろう	午前9時30分~正午	2月15日(木)
		3月9日(金)
★ さき織りでマットを作ろう(2回で1つの作品を作ります)	午前10時~正午	1月23日・30日(火)
		3月1日・8日(木)
# とんぼ玉プレスレットを作ろう ※とんぼ玉作り経験者対象	午前10時~正午	1月25日(木)
		2月6日(火)
# 自転車を修理してみよう(パンク修理)	午前9時30分~正午	3月14日(水)
		2月10日(土)
◆ 板ガラスにサンドブラストで絵を描こう(サンド絵)	午前10時~正午	5人
		1月27日(土)
◆ 新聞ちぎり絵ではがきを作ろう	午前10時~正午	各10人
		2月21日(水)
◆ メッセージカードを作ろう(紙すき)	午前10時~正午	各10人
		2月23日(金)
◆ 粒ガラスでぶちプレートを飾ろう	午前10時~正午	各10人
		2月24日(土)
◆ 木の美で工作	午前10時~正午	各10人
		1月21日(日)
		2月18日(日)
		2月3日(土)
		3月11日(日)

★中学生以上 #小学4年生以上
 ◆5歳以上(対象年齢は各講座の難易度を示しています)
 通常授業がある日は、小・中学生の方は参加できません
 ※小牧市在住、在勤、在学の方が優先となります。世帯ごとに申込書に記入して下さい。
 ※小学生以下は、保護者同伴で参加できます。保護者はお子さんの付き添いになります。保護者1名につき、お子さん2名まで参加可能です。
 ※教室に申し込みしていないお子さんを連れての参加はご遠慮下さい。



- 北名古屋市 ☎0568・22・1111
- 平成30年成人のついで 文化勤労会館 1月6日(土)
 - ザベストアンコンサートⅧ 文化勤労会館 1月14日(日)
 - 第3回北名古屋市ふるさとマラソン 文化の森物語の広場 1月21日(日)
 - アジア太平洋フェスティバル 文化勤労会館 2月10日(土)
 - トラいあんぐるフェスタ 文化勤労会館 3月4日(日)
 - 初日の出観望 すいとびあ江南 1月1日(月・祝)
 - 消防出初式 市民文化会館 1月7日(日)
 - 筆まつり 北野天神社 1月20日(土)、21日(日)
 - 市民駅伝競走大会 すいとびあ江南周辺 2月11日(日・祝)

●【ジブリ×JAZZ×空間アート】JAZZの森
junko with S.B.A.B.

- 内容** 幻想的な空間アートとジャズ音楽でスタジオジブリ作品の世界にどっぷり浸かろう!
- 演奏曲** 風の通り道(となりのトトロ)
いつも何度でも(千と千尋の神隠し)ほか
- 日時** 平成30年2月3日(土) 16:00開演(15:30開場)
- 場所** 東部市民センター
- 料金** 一般:2,500円(アートフレンド会員:2,000円)
U25:1,000円(アートフレンド会員:800円)
※全席指定。未就学児の入場はご遠慮下さい。
- 販売窓口** 好評発売中! 市民会館、東部・味岡・北里の各市民センター、まなび創造館、チケットぴあ(Pコード:344-033)
※電話予約はこまき市民文化財団
(☎0568-71-9700)にて受付。(月曜休館)

●駒来落語会 立川志の輔独演会

- 内容** テレビ・ラジオで大活躍の噺家、立川志の輔の独演会! 軽妙洒落、人情味たっぷり。極上の「志の輔らくご」をお楽しみください!!
- 日時** 平成30年2月4日(日) 14:00開演(13:30開場)
- 場所** 小牧市市民会館 大ホール
- 料金** 一般:3,500円(アートフレンド会員:3,000円)
U25:1,000円(アートフレンド会員:800円)
※全席指定。未就学児の入場はご遠慮下さい。
- 販売窓口** 好評発売中! 市民会館、東部・味岡・北里の各市民センター、まなび創造館、チケットぴあ(Pコード:483-031)
※電話予約はこまき市民文化財団
(☎0568-71-9700)にて受付。(月曜休館)

桃花台センターと一緒に働きませんか?

管理作業員を募集します!

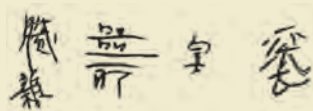
- 勤務場所:桃花台センター
- 勤務内容:桃花台ニュータウン内の公園・緑地・街路等における樹木の剪定、刈込及び公園の遊具等の点検補修並びに施設管理業務
- 必要な免許:普通自動車免許(AT限定は不可) ○日給:9,960円
- 募集人員:3名 ○勤務開始日:平成30年4月2日(月)
- 勤務時間:午前8時15分~午後4時45分
休憩時間60分、完全週休二日制(土・日)、祝日及び年末年始休み
- 定年制:有(68歳)
- 申込み:平成29年12月18日(月)から平成30年1月12日(金)までに春日井公共職業安定所の紹介状と履歴書(写真添付)を直接桃花台センターへ持参又は郵送。
ただし、応募者多数の場合は、早めに締め切ることがあります。
※面接により採用・不採用決定
- 面接:平成30年1月19日(金)桃花台ピアールーム(ピアール3階)
- 受付、問合せ先、問合せ時間:桃花台センター(小牧市古雅一丁目1番)
電話0568-79-1330
土、日、祝日、年末年始を除く9:00~16:00

●押尾コータロー
アコースティックギターコンサート 2018in小牧
~Wing for Future~

- 内容** ギター1本で奏でる迫力あるライブは必見!
メジャーデビュー15周年を迎える超絶技巧のギタリスト押尾コータロー、持ち味の疾走感あふれる演奏や繊細で温かな音色を堪能してください!
- 日時** 平成30年3月18日(日) 16:30開演(16:00開場)
- 場所** 小牧市市民会館 大ホール
- 料金** 一般:4,000円(アートフレンド会員:3,500円)
U25:1,000円(アートフレンド会員:800円)
※全席指定。未就学児の入場はご遠慮下さい。
- 販売窓口** 好評発売中! 市民会館、東部・味岡・北里の各市民センター、まなび創造館、チケットぴあ(Pコード:349-776)
※電話予約はこまき市民文化財団(☎0568-71-9700)にて受付。(月曜休館)



桃山4号窯「三家人狄雄」刻書
(写真・図:春日井市教育委員会所蔵)



篠岡99号窯刻書
右から皿:「穂左」 広口鉢:「白瓷」「器所」「造營」

刻書のある
灰釉陶器

中嶋隆

日本考古学会機関誌「考古学雑誌」平成二九年月号に、名古屋市の野澤さん・春日井市教委の浅田さんの連名で、「愛知県春日井市桃山4号窯出土『三家人狄雄』刻書の灰釉陶器」という論文が発表されました。古代窯業史に関する文献はほとんどなく、唯一と言える例が、「日本後記」の弘仁六年(八二五)の条の記録で、「造瓷器生尾張国山田郡人三家人部乙麻呂等三人」とと瓷器(灰釉陶器)生産に関わる人名の記載があります。

桃山4号窯は現在のポリテクセンターから東名高速を越えたとすぐ南の春日井市内に所在しました。平安時代九世紀後半の灰釉陶器の窯跡で、昭和四八年に発掘調査されました。最近、出土遺物の再検討で、灰釉陶器の小瓶の底に、焼く前にへうで刻まれた文字の存在が判明しました。今回の論文では、それが「三家人狄雄」と読めると発表されました。このことは、日本後記に記録のある「三家人部」の一族が、篠岡の地でも窯業生産を主導していた可能性が考えられます。

この桃山4号窯から北へ約七百里程の陶小学校地内に、私が昭和五九年に発掘調査した篠岡九九号窯がありました。桃山4号窯とはほぼ同じ時期の灰釉陶器を焼いた窯跡で、出土品の広口鉢と皿には刻書があります。調査当時は、「器所」など二部の文字しか読めなかったのですが、今回の論文では、「白瓷」「器所」「造營」「穂左」と判読できるとされました。八月に春日井市で、この論文発表を受けた研究会が開催され、私も参加しました。次は小牧市で篠岡九九号窯の刻書土器も検討する予定とのことです。研究者の間で、この読み方が通説とされるまでには、まだ検討が必要ですが、このように、かつて調査して大切に保管してきた出土品が、新しい研究で新たな歴史を解き明かすことがあるのです。

篠岡
考古学
事始

其の十一



旬の野菜を世界の料理に!



日本の旬の食材を使った世界各国のソウルフードを紹介する新シリーズ。世界50カ国余を旅し、各国の料理を現地ですんだ大野じゅん子さんならではの目線と、

「料理と健康」をテーマにした「リム」にも注目です。

今回のテーマ

青菜

青菜とは緑色の菜の総称

で、小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、空芯菜、モロヘイヤ、ルッコラ、大根葉などを言

います。寒くなると、露地の葉物野菜は凍らないように糖分を蓄えます。そのため葉が厚くな

り、甘みと旨みが増します。青菜の緑色はクロロフィルで、熱や酸に弱い

物質です。加熱調理したあとは、色あせてまぶしく見えるので、早めに食べるように

するのがポイント。甘酢などに漬ける場合も色が悪くなるので、赤や黄色と

いった酸に強い野菜の方が適しています。



台湾料理

空芯菜(青菜)の台湾風炒め

【材料2人分】

- ・空芯菜 または、ほうれん草 … 100g
- ・んにく … 1/2片
- ・豆板醤 … 小さじ1/2
- ・しょうが … 1/2片
- ・サラダ油 … 小さじ2
- ・固形スープ … 1/2個
- ・湯 … 100cc
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・こしょう … 適量

【作り方】

- 1 にんにく、しょうがはみじん切りにする。空芯菜は葉と軸に分けて4cm位の長さに切る。
- 2 フライパンに油を入れ、んにく、しょうが、豆板醤を加えて、香りが出るまで炒める。空芯菜を軸、葉の順に加えて、さっと炒

める。aを注いで、ひと煮立ちしたら火を止める。

3 器に盛る。

※時間が経つと色が悪くなるので、熱いうちに食べましょう。



↑ほうれん草のグリーンスープ = フランス



↑小松菜のピビンバ = 韓国

他にも



←ルッコラとバジルのスパゲティ = イタリア

料理と健康の話 —3—

青菜など緑黄色野菜はカルシウム、鉄、ビタミンA・Eなどを多く含みます。また、ミネラルや食物繊維も豊富なので、レタスやキュウリ、大根といった淡色野菜よりも積極的に食事に取り入れたいものです。緑黄色野菜の中でもカボチャはデンプン質が多く、カロリーが高くなるので、食べ過ぎは肥満を招きますが、青菜は低カロリーなので糖尿病や肥満の方にオススメです。

PROFILE 大野 じゅん子先生

大野料理教室講師。

世界各国の料理に興味を持ち、日本人向けにアレンジすることで、誰にでも食べやすい料理の研究に日々励んでいる。



大野 料理教室 小牧 検索

俳句

小牧市文芸協会顧問
安藤敏幸(秋虹) 選

五十年くせ字貫く賀状かな

久保田 陽子(小木)

【評】年賀状は自筆が一番ですね。あたたか味が感じられ、くせ字であればなおさらです。五十年には五十枚のくせ字の賀状で、あたたかい交流の宝です。

祈りこめ天へ一途のどんど焼

梶田のり子(大章)

【評】どんど焼は小正月を中心に十四日から十五日に行う正月の火祭り、左義長とも吉書揚げとも言います。家族の無病息災や書道の上達を、天へ一途の祈りをこめます。

岩間より滔々出づる寒の水

平手 静子(岩崎)

【評】寒中の水は冷たく清らかなので、神秘的な効力があるとされています。体のためによいと飲んだり、和紙や布を晒したり、化粧水の原料にしたりします。身の引き締まる一句です。

冬ざれてのら猫君はとてどうする

比志島 順子(新町)

【評】冬ざれとは、冬になって何もかも荒れ果て寒く淋しくなります。この句はのら猫に思いを寄せています。可愛いのです。春が来るのを待つのだよと、食べものをとてあげたかも知れません。