

るだけで食べられる料理の一つです。これなど作り方も簡単で、最もポピュラーな料理ですが、オールスパイスや胡椒等を多めに入れることで味も一味違ってきます。

料理学校で技術的な手ほどきを受けることも必要ですが、これにちょっとした工夫をこらすことにより、自分の味がでてくると思います。

我が家の中の味は煮物から

萩原ふみ子さん

中里3丁目(53歳)

我が家の中の食事の基本は、まず一日の目安量をきめ、種類を多くし(一日20種類以上)適量をとることから始まります。

私も主人も歳のせいか最近は日本の料理、いわゆる煮物を主体とした料理を好みます。

その中で、よく作るのが築前煮です。これは、さといも、にんじん、ごぼうなどを下ゆでし鳥肉をごま油で炒め、味つけをして煮つめるものです。昔の味一野菜を中心とした煮物の中におふくろの味、我が家の中の味がでてくるのではと思います。

それからホワイトソースの素もよ

く作ります。これは、小麦粉、バター等で作りますが容器に入れて冷蔵庫へ入れておけば保存もできます。

このホワイトソースの素を小出しにして、牛乳でのばすと、のばし方によってコーンスープやグラタンなどに利用でき、いろいろと応用もできます。

食べる事が好きから出発して自分で料理し、さらにおいしいものを作ろうとする意欲から独自の味がでてくるのではと思っています。

レバー炒めで一家団らん

市川高男さん

今泉(63歳)

我が家では、嫁いだ娘夫婦が食べ盛りの二人の孫をつれてやって来る。そんなとき、栄養価豊富で味自慢のスタミナ料理を作る。

こう書くと手前味噌のきらいもあるが、材料はレバー、にら、もやしを使った油炒め料理で、炒めるコツは、フライパンの油が煙を出す程度



[おじいちゃんの手づくり料理で…]

まで熱してから、強火でレバーをさっと炒めて、にら、もやしを入れてかきませながら、最後にしょう油を落とし、酒、化学調味料少々を加えて味つけをしてでき上り。

できたてを熱いうちに食べる味はまた格別なものです。子ども達も舌づつみを打って食べてくれます。

材料のレバーを変えて、別の肉を使っても結構いけます。

バランスのとれた食生活こそ、一家団らんの基であり一石二鳥というものです。

子どもらしさはどこでも同じ



加藤 市に対して望むことは県外からきた人は、富士市のことを見る機会が少ないんじゃないでしょうか。広報紙でいろいろ行事の案内もあるんですけど、場所がわからぬので地図をいれるとかすればわかりやすいのです。

加藤 子どもらしさはどこでも同じだと思いますが、身延では保育園は一つしかなく、どこの家の子どもかすべてわからず、どうしてか思いますが、身延では保育園は一つしかいません。富士は規模も大きいし市内の全区域から通園していくのでいかにも保育園だという気がします。



加藤梨英さん
富士中島町(23歳)

プロフィール

4年前に山梨県身延町から富士市へ。市内の民間保育所へ勤務する保母さん。

富士へ一人できた時の初心を忘れず、子ども達にすかれ保母さんになりたいというファイト満々のお嬢さん。