



めじかじ通信

航海一ツ

めじかじ市民記者ネットワーク

市民記者の目から見た「こもろ」を発信していくページです。ちょっとへんてこりんな名前「めじかじ」。意味は「め＝目」と「じ＝耳」を使って、発見への「かじ＝舵」をとろう。こうご期待！
またガッツのある取材記者を募集します。

▼問い合わせ先 企画課 市民協働推進係



長野市の実家での料理教室をはじめ、須坂・佐久でもレッスンを開催。レッスンやイベントの日程はホームページ「RICEPADDYごちそうごはん製作所」<http://www.m-ricepaddy.com/>を参照。自作の“ごちそう”の写真も紹介されている

手作りの可愛い巻き寿司は最高のごちそう

J・S・I・A 飾り巻き寿司1級インストラクター・栄養士

ふかりまりさん

飾り巻き寿司をご存じだろうか。江戸前寿司の技術の一つ「細工寿司」と、房総地方の郷土料理「太巻き寿司」を元に生まれた新ジャンルで、伝統の古典柄から子供に人気のキャラクターまで様々なデザインを取り入れた巻き寿司のこと。小諸駅前の停車場ガーデンで毎月開催している、ふかりまりさんの飾り巻き寿司教室は、1年以上続く人気講座。毎回、古典柄とオリジナルを織り交ぜ、細かい細工のものと簡単にできるもの2種類を教えている。当初は定員6人月1回だったが、好評のため定員を増やし、それでも足りずに月2回の開催になったという盛況ぶりだ。

ふかりまりさんの思いが伝わる一文がホームページにある。「特別高価な材料や非日常的な食事でなくてもいいのです。おうちで作るおうちの“ごちそう”。そんな優しい“ごちそう”ごはんを作り伝えていきます」。なるべく地産地消を心掛け、野菜の煮汁など体に優しいもので色付けする。お米は、小さい頃から食べ慣れた県産の美味しいものを使う。見た目が可愛いだけでなく、食べて美味しいと感じてもらえるように工夫も欠かさない。

長野市でスーパーを営む家に生まれ、おじいさんからニンジンの細工切りやアジのおろし方を習った根っからの料理好き。結婚を機に仕事を辞めて自分の時間ができたと同時に、家に人を招く機会が増えた。おもてなし料理を身に付けたいと思っていたころに出会ったのが巻き寿司だった。初めての受講で3級の認定を取得。魅力にはまり、その日のうちに1級の認定講座まで申し込んでしまったという。手仕事が好きで、点心や練り切りも修行中。現在は、本陣主屋の雰囲気に合わせて、日本茶の先生とコラボした練り切り講座を構想中。「主人の転勤で、2年半ほど前に小諸に来ました。見知らぬ土地で不安でしたが、皆親切ですぐ馴染めました。東信には専門のスキルや知識を持ってフリーで頑張っている人たちが大勢います。いろんなコラボがしたいです。」と意欲的。4月には、文化センターの「テーブルを彩る行事食」を担当。「初めてでも可愛く巻けるので、お気軽にどうぞ」とにっこり。

(取材・文 村松 マヤ)



上：古典柄の「四海巻き」と、春らしい「梅の木」



右：動物やキャラクターなども再現

春は酸味のとり方に注意

ゆらさんの四季の薬膳

お寿司とか酸っぱいものが食べたくなり、春を実感する人はいませんか。数千年の歴史を持つ中国の伝統医学・中医学では、春は五臓の中の肝臓の働きが活発になると考えます。この肝臓は筋肉や筋膜と深くかかわっているため、筋肉が血で潤されなくなると、こむら返りなどが起きるわけです。就寝中のこむら返りが春に多いのはそのためです。イライラし怒りっぽくなったり、鬱々とした気分になるのも肝臓とのかかわりからです。さて、味には五味（酸味・苦味・辛味・鹹味・甘味）の5つあり、「鹹味」とは魚や海藻など海で育った食物の持つ塩気を指します。酸味が最後に行きつくのが肝臓で、だから春は酸味が欲しくなるのです。でも、酸味の特徴は収斂、つまり引きしめです。酸味のとり過ぎは、春外へ向かって伸びようとするからだの陽気を内に閉じ込める結果にも。酸味は取り過ぎない。

——これが春の教訓です。

(国際中医薬膳師 清水水由良)

