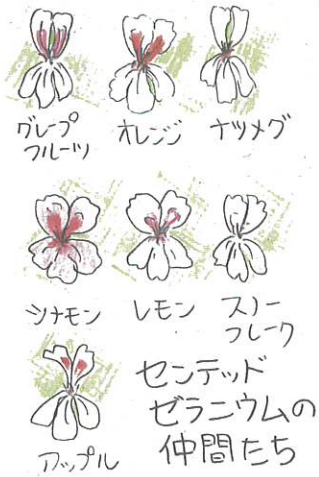




多田欣也の  
ガーデニング  
レッスン ④

前回のミニトでも触れましたが、においというのは微妙なもので、目に見えないだけに何となく不安定で確定しにくいと私は思っています。臭いなのか香りなのか、文字でも感じ方が違いますね？ 私はおやし臭の世代なので、せつかくなら「おやし香」と表現していただければ印象がだいぶ違っていると思います。

そんなことは冗談として、ミニトに負けないくらいたくさん爽やかな香りを持つハーブがあります。それがセ



### かわいい花で香りいっぱい

ンテッドゼラニウム(ニオイテンシクアオイ)のグループです。代表としてローズゼラニウムとも呼ばれます。

ヨーロッパなどの街角を飾る花としておなじみのゼラニウムですが、花は小さくかわいらしく、葉に良い芳香を持っています。寒さには弱いのですが育てやすいフロロソウ科の小低木に分類される多年草です。さまざまな香りは食品加工やアロマセラピー、ポプリなどに利用されるため、ヨーロッパでは数多く栽培されています。ローズのほか、ペパーミント、レモン、パイナップル、ジャーマン、チョコレート、シナモン、オレンジ、ココナツなどなど、それぞれ花色も違うのでコレクションすると楽しいハーブガーデンになります。

ミニトとは違って他の植物を邪魔するほどはびこりませんから、安心してテラコッタの鉢で乾き気味に明るい場所です。

関東より北では冬は室内で、もし地植えしていれば冬前に掘り上げましょう。挿し木で増やすのは容易です。秋になったら挿し木を取り、1日ほどおれさせてから挿し木しましょう。

(ガーデニングデザイナー)

## 暮らし

# 「おいしい」が励みに

年齢を重ね、体が弱ってきたら、支えてくれるのは医療や介護といった公的サービスだ。でも、それだけでは暮らせない。食事に美容、買い物…。生活はたぐさんの「些事」と、少しばかりの楽しみまでできている。ちょっとした手助けがあれば、うを届けた。

## いっしょに

「この前食べたメニューをまた食べたい」と言われると励みになります。メニューを考え、調理も担当する阿部多恵子さん(50)は話す。調理師免許を持ち、病院の食事やスーパーの総菜を作ってきたが、「レシピ通りではなく、自分でメニューを考えて作るのは初めての経験」という。

きの同僚に誘われ、デイサービスだった当時の施設で働き始めた。最初はパートとして1日数時間、調理だけできなく、施設のイベントを盛り上げたり、利用者のトイレ介助をしたりしていた。2人の子供が手を離れた。「正社員になってもっと長く働きたい」と考えていたとき、施設を運営していた「里・つむぎ八幡平」の高橋和人事長から、「調理を任せる」と言われ、正社員になった。

自宅で試作メニューを作り、写真共有アプリ「インスタグラム」の反応も気にしながら食堂での一品を決める。「インスタントのものはないなるべく使わず手作りするのが私のスタイル。手をかけたものをおいしいと言ってもらえるのがベストだと思つ」とやりがいを感じている。

「病院的な食事はどつしても味が後回しになってしまふ。ここでは普通食に近い形で、手の込んだものが作れるんです」

地域に生かされ、地域に受け入れられて発展していく食堂。古民家の壁にある大きな神棚が、まちの高齢者を見守っていた。

## 地域食堂「なつかしの家」



古民家を再活用した地域食堂「なつかしの家」。立派な神棚はそのままに、食堂として生まれ変わった—岩手県八幡平市(道丸摩耶撮影)

「まちから」「ひとから」「しごとから」。助けの必要な人に寄り添い、まちをつくる。9日、ケアするウェブマガジン「~から」がスタートします。

「里・つむぎ八幡平」が運営するグループホームなど、施設への配食も

「~から」  
CARA CARA

https://www.cara2.jp

## 魚介・海藻類で「ご当地料理」レシピ

魚料理の良さを再発見してもらおうと、全国漁業協同組合連合会(JF全漁連)は毎年、シーフード料理コンクールを実施している。

20回目となる今年は「ご当地料理」がテーマとなっている。地域に伝わる郷土料理やご当地グルメなども参考にして、自身のアイデアが加わった料理レシピを募集する。

食のプロを目指す調理師専門学校や高等学校調理科などの学生を対象とした「学生部門」と、だれでも参加できる「チャレンジ部門」の2部門があり、どちらも国産の魚介・海藻類とご当地の食材をできる範囲で使用した一品料理を作る。材料費は2人分で3000円程度。調理時間は40分。料理名と、魚介・海藻類を選ん



だ理由、その料理を作る上でのポイントを明記する。

書類審査を経て12月7日、服部栄養専門学校(東京都渋谷区)で実技審査を行い、最優秀賞(農林水産大臣賞)など各賞を選ぶ。受賞者には副賞が贈られる。

応募締め切りは9月26日(当日必着)。詳細はJF全漁連WEBサイト、問い合わせは03・3294・9674。

## おもてなしにもおすすめ アナゴのエスカベージュ

ニンジン……………1/4本

じ3、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2、コショウ少量を加え、一煮立ちさせる。



## 人生相談

毎週月曜掲載 相談をお寄せください。住所、氏名、相談内容を詳しく新聞「人生相談」へLife@sanku.com 424。紙上で差し上げます。