

しまなみ農業だより

こんな時代 だからこそ 男の子も 自炊を

昨年、香川の小学校で「弁当の日」を発案された竹下和男先生の講演を拝聴する機会がありました。小学5、6年生に献立から後片付けまで全てさせ、親は一切手を出さない、というのが先生の提唱する「弁当の日」ですが、要は早いうちに子供に台所に立たせよう、という運動です。これは非常に大切なことだと私も常々考えております。

いつでもどこでも食べ物が手に入る

つい30年ほど前までは、都会であつても正月にはほとんどの商店、食堂がお休みしたものです。何が困るというって一人暮らしで帰省しない場合、正月3が日分の食料を買い込んでおかなければどうにもなりません。しかし最近ではコンビニがあり、元旦から営業す

るスーパーにも普通に弁当・惣菜が置いてあります。一昔前は500円以下では買えなかった弁当も、近年デフレ不況のおかげ(?)で300円程度から購入できるようになりました。以前は高モノに付いていた外食、弁当が安くなり、一人暮らしにおいて、家計費圧縮の口実だった自炊をしなくてもやっていけるような時代になってしまいました。

いつでもどこでもお金を出せば食べ物が入る環境は、「生きる」という動物の本能を本質的にだめにしてしまいます。

自炊で学ぶコスト管理と段取り

単品をこしらえるならレシピどおりにすればよろしい。しかし、食事全体となるとそうはいきません。冷蔵庫と相談しながら献立を立て、食材の必要量を割り出し、メニューごとに下ごしらえするわけですが、全部刻みながら火にかけていたのでは時間もったいない。時間のかかるものから火にかけて、下煮している間に別の一品の刻みをしたり、並行して使った道具の片づけにかかったり……要は献立全体をにらみつつ、各作業を一旦ばらばらにしたうえで時間

軸に沿って再構築する戦略的な思考が必要です。学校の勉強は点数という結果のみが評価されますが、社会に出ると限られた時間、コストで結果を出すという要領のよさが求められるわけですが、献立作りと台所作業というのは、身近で小さいうちから訓練できる最も良い場であると思います。

煮炊きは高校化学を総動員

ダイコンをむくりと煮上げようと思えば、煮汁を絶対に沸騰させてはいけません。煮汁が沸騰すると組織からどんな水分が出てしまいますので、ダイコンは痩せてしまいます。肉の煮上がり、焼き上がりは触ってみて弾力が変わったところなのですが、これはたんぱく質が変性したしるし。味付けの順番「さ・し・す・せ・そ」には、分子の大きさや浸透圧などと深い関係があり、野菜や豆類のアクやシブはアルカリ化合物として捉えることができます。普段やっていない作業を掘り下げてみると、案外学校での勉強も役に立つものです。

「おいしい!」というしあわせ

いよいよ春から新生活が始まる

方も多いと思います。高校生の下宿は賄い付きのところが多いので、大学生になっても賄いのあるほうが親御さんは安心かもしれません。しかし少し待て。自分のご飯くらいちゃかちやつとできるようなしなければ、「ご飯の炊き方も知らん」大人をまた製造してしまいます。高齢夫婦のみの世帯の妻の心配「私が死んだらおいさんはどうやってご飯を食べるのか」というのを解消するのは、実は子供のときからの習慣づけにあります。自分のことは自分でできる、というのが自立の第一歩であり、食事作りは成功すると、「おいしい!」という人間の本能に根ざした喜びに直結し、食べた皆が幸せになります。成功体験の積み重ねが自信を培養する、という道理にもつながってまいります。

