

第30回食の循環しばたりトーク 佐藤初女氏講演会 わかち合い

【質問 No.1】

先生、遠方から本当にありがとうございました。

“食は哲学”「おいしく…」が心に響きました。おいしくと思いつつ難しいです。

湯がき方も早くあげて生っぽかったり、茹ですぎて柔らかくなりすぎたり。

野菜が活着ているように湯がく…1回1回色を観察しようと思います。

他にもおいしくできるコツがありましたらいくつか教えてください。

【佐藤初女先生のご回答】

やっぱり心をそこから離さないことですね。湯がく時にじっと見て、「ここ」という時にぱっと取り出す。

【質問 No.2】

おいしいスープは体に染みるとお話がありましたが、佐藤先生のお話も染みるように聴けました。ありがとうございます。

佐藤先生のお顔を見た途端、泣いてしまったのですが（悲しいとか嬉しいとかではなく、ジーンとするものがあり）、そういった方は多いですか。

【佐藤初女先生のご回答】

いかがでしょうね。

【質問 No.3】

食育という言葉が普及していますが、実際学校現場ではゆっくり噛んで食べる時間もない食事の時間です。流し込むように時間に追われ食べている子どもたち。

家庭でできていても、3回しかないうちの大事な1回を学校で食します。教育現場で真の食育ができていない現状。どのように思われますか。

【佐藤初女先生のご回答】

これは多くの方がこういう気持ちを持っておられますね。自分の中だけでなく、機会があれば学校にも通じるように話し合いをしてみてもどうでしょうか。黙っているとそれでいいと思われるのではないのでしょうか。自分の感じたことをそのままに伝えていって、皆さんと一緒に考えていくことがいいと思います。皆さん同じようなことを苦労されています。

【質問 No.4】

食べた物で身体はできています。コンビニ、インスタント食品等の普及で手軽さを求めた結果、心の病が増しているように思います。その点どのように思われますか。

【佐藤初女先生のご回答】

これも皆さん感じていることです。食べたもので身体はできています。5回から4回というように、自分から少しでもいいから本物にうつるようにしたらどうでしょうか。困ってばかりいないで、何か少しでも前向きになるようにしてみてもどうでしょうか。

【質問 No.5】

初女先生の作った料理が、心の病んだ人を元気にするのはなぜなのでしょう。患者さんから聞いたことはありますか。

【佐藤初女先生のご回答】

皆食べた人は「おいしかった。あれまた作って。」とたびたびおっしゃいます。やはりおいしく食べてもらいたいという気持ちで作ると少しでも違うのではないのでしょうか。

【質問 No.6】

1個のおむすびに使う塩の量はどのくらいでしょうか。中に梅干しを入れた時に塩分が多くなるのでは？と、いつも考えながら作っています。

【佐藤初女先生のご回答】

こういう場合は塩を控えめにして、おいしく感じる塩分の摂り方と考えています。しょっぱいと感じる時は少し塩を減らしますが、塩を全く摂らないということは健康上、生理上もよくないと思います。おいしく感じる塩分ということで、^{てきえん}適塩という言葉を使っています。今日は3本の指で少しつまむ程度でした。

【質問 No.7】

- ・「食の安全性」が危ぶまれている昨今ですが、私たちはどのような物を選んで食べたらいいでしょうか。
- ・「ベジタリアン」についてどうお考えですか。
- ・「急がないで生きる」ために心がけることは。(仕事が忙しかったり、どうしても追われるように生活してしまいます。)

【佐藤初女先生のご回答】

私は輸入品を食べないようにしています。

また、ベジタリアンについては、あまり賛成しません。皆で食事をしている時に、一人のベジタリアン

が「私はこれ食べない。これは身体に悪い。」などと言っていると、あとの雰囲気全部壊れてしまいます。極端ではない方が良いと思います。

忙しいというのは一番影響します。忙しくて辛い時は少しでもいいから休息するとまた違ってきます。何らかの方法を考えると良いと思います。私自身いつも悩んでいます。

【質問 No.8】

本日は大変貴重なお話を誠にありがとうございました。

私事ですが、私たち夫婦は共働きで、日々なるべく丁寧に食事を作り、食べたいと思っておりますが、十分な時間がなく「お惣菜」に頼ってしまうこともあります。そのような時は2人共に疲れきっていて、気持ちも滅入ってしまうのですが、どのような気持ち・心掛けていたら良いでしょうか。お教えいただければ幸いです。

【佐藤初女先生のご回答】

今食べるものを今作るということが原因の1つだと思います。今食べるものを、待たせながら作ると、作る方も待っている方もイライラしてしまう。当日でなく、明日のメニューを調べてみて、準備できることを準備しておくとも違ってきます。朝出かけるときに夜の分の何かできるものを準備して出かける。そうすると夕方役に立つと思います。夫婦共働きだけど、お母さんだけがやるのではなく、お子さんがいたら少しでもお子さんに手伝ってもらおうか。お子さんもやっぱり手伝って少しでも早く食べられれば嬉しいのではないのでしょうか。皆で協力すると少しはお母さんの為になるのではないかと思います。お子さんはお手伝いしたくても、お母さんはやっぱり勉強をして欲しいと思うかもしれませんが、両方を取り合わせるように努力してください。

【質問 No.9】

食とうつ等の病気の関わりは大きいと思います。聞かせてください。

【佐藤初女先生のご回答】

やっぱり食べ物とうつ病の関係はあると思う。食とうつ病の関わりは大きく、深い。話し合いをしながら進めていくと良いと思います。

【質問 No.10】

初女さんの息抜きは何ですか。

私は「甘酒を作って、庭を眺めながら飲む」ことが息抜きになっています。

【佐藤初女先生のご回答】

それは大変良いですね。私は眠ることです。

【質問 No.11】

小学校に勤務している養護教諭です。

子どもたちの食生活が心配です。朝食にパンのみの子が目立つようになってきました。

食育が叫ばれている現代ですが、親世代の意識を変えていくにはどのようにしたら良いのでしょうか。

核家族でもバランスの良い朝食をしっかりと食べてくる子は、頑張る力がついていると思います。

【佐藤初女先生のご回答】

バランスをとるとということが難しいですが、これも努力してバランスをとれるようになれば大変嬉しいものですから、「嫌だ」とか「時間がない」だけでなく、自分の希望を入れながら頑張ってみてください。

【質問 No.12】

1歳の孫は食べることに興味がないのか、食事量が少ないです。

いつかは食べるようになると思いますが、お腹を空かすことが1番だと思います。食事が美味しくないのでしょうか。

【佐藤初女先生のご回答】

本当にご飯がおいしいかどうかは、小さいお孫さんがよくわかっています。お母さんが与えても、嫌なら舌で出して食べない。だからやっぱりお母さんが作ったおいしいものを求めているのだと思います。お腹にいる時からだと思うが、離乳期の時にもう芽生えている。赤ちゃんの好むようなおいしいものを努力して作るとちゃんと食べる。この前、おばあちゃん、お母さんと一緒に小学1年生のお子さんが来られました。ちょうど私が切干大根を作っている時でした。子どもだから好まないだろうと思って、少ししかつかなかったのですが、「これは味がいい」と言って、自分の分と、おばあちゃん、お母さんの分まで食べたのです。こんなにはっきりしているものだと、気付かされました。

お腹の中からお母さんの食事を食べてきているから、やっぱりお母さんが作った食事が1番だと思いますね。

【質問 No.13】

仕事から帰ってきてバタバタと夕食作りです。

家族は食べるのみ...片付けも準備も自分1人。なぜ私だけが大変なの...。

こんな気持ちでは美味しい物もできないのでは...。

作る喜びを味わいたいのですが...難しいです。

【佐藤初女先生のご回答】

やっぱり家族で、お母さんが望んでいることを話し合った方が良いのではないのでしょうか。

【質問 No.14】

優しい口調で心に強く染み込んでくるお話ありがとうございます。
戦時中のお食事はどのようにしてお作りなさっていらっしゃいましたか。

【佐藤初女先生のご回答】

よく儉約し、工夫し、これをどのように食べたら今日のおかずになるかを常に考え努力していました。
食べたいから作らなければならないし、作った以上はおいしく食べたいし、食べさせたい。本当に努力して作って食べるようにしていました。

【質問 No.15】

三角おにぎりをよく作るのですが、つい力が入りすぎて硬くなってしまいます。
崩れずふんわりとしたおにぎりの作り方を習いたいです。

【佐藤初女先生のご回答】

これは土地によって違うのではないのでしょうか。青森県は今日のような丸いおむすびですが、関西は三角おむすびでなかったのでしょうか。自分の力の入れ方ですね。硬く見えても中がふんわりするように、あんまり押さないように私はやっています。練習だと思いますよ、何回もやって。

【質問 No.16】

子どもの偏食を直す良い方法はありますか。とりあえず一口でも食べるきっかけを...

【佐藤初女先生のご回答】

子どもの好きなものだけ作っていても偏食が増していくだけのようになります。周りが「おいしい、おいしい」という雰囲気食べているのがいいと思います。皆が食べていると食べたくなるそうなんです。周りの雰囲気にずいぶんとらわれますから、皆おいしい顔して食べていけばいいですね。言葉で教えたりしないでね。

【質問 No.17】

海苔の食感を残す握り方・巻き方を教えてください。

【佐藤初女先生のご回答】

あんまり押しこまないことではないでしょうか。いつも、海苔とご飯をしっかり密着するように最後は少し力を入れてまとめています。おにぎりの海苔は厚いものはおいしくありません。厚い海苔は、ご飯の熱を吸収して海苔が固まってくるので、薄い海苔が丁度良いですね。

【質問 No.18】

私はまだ 20 代なのですが、病気等をして少なからず大変な思いをしました。
今もまだ病気が治っていませんが、前向きに生きようと心掛けています。
しかし、周りの人が羨ましく思う時があります。
自分らしく生きる為にはどうしたら良いと思いますか。

【佐藤初女先生のご回答】

周りの人を気にしないで、自分はこのままでやっていきますという風に、自分の気持ちをはっきりさせて、自分が望むように生きてみてはどうでしょうか。周りの人を気にして、そちらに向いてしまわない方がいいのではないかと思います。

【質問 No.19】

三角おにぎりが上手に握れません。どうぞお教えてください。

【佐藤初女先生のご回答】

私も三角おにぎりができないので、丸いおにぎりなのです。以前、指先で押さえて握ると三角おにぎりになると教えてくれた人がいましたが、やっぱり練習でしょうかね。

【質問 No.20】

初女さんのお好きなおむすびの具を教えてください。

【佐藤初女先生のご回答】

一位は梅干し、二位は塩鮭、あるときは塩昆布を入れるくらいですね。今は、洋食風にして食べるのが好きだという若い男性たちがいる、というのを聞いてびっくりしました。塩分ではなく、そういうものを入れて食べている。やっぱりおむすびは、ご飯を生かすようなものを選んだほうが身体の為にいいと思いますね。

【質問 No.21】

生活が便利になり、日本の伝統がどんどん薄れていっています。
梅干しを漬ける、布団を打ち直す、鰹節を削る等、母の代には普通にしていたことを私は一つもできません。
日本の知恵を受け継いでいくにはどうしたら良いでしょうか。

【佐藤初女先生のご回答】

こういう立派な考えは良いですね。

【質問 No.22】

今の世で一番腹の立つことは何ですか。

【佐藤初女先生のご回答】

腹を立てないで、受け入れて、良い方向に持っていくことにしましょうか。受け取って、それを自分の中で消化できれば良いですが、受け取れないから何も解決していかないのですね。受け入れるということは大変良いことで、どんな問題でも受け入れることによって変わっていきますので、そのように心がけるようにしましょうか。