

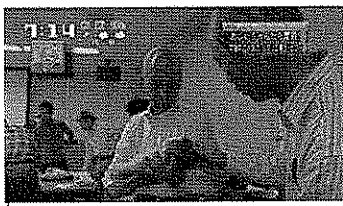


この「大岡山マダムレシピ」のコーナーですが、急遽予定を変更し、いつもとちよつと趣向を変えて“おじいちゃんの孫育て——ソフリエ講座”なるものをご紹介しますみたいと思います。

“ソフリエ”とは、耳慣れない言葉ですが、家事も育児もこなしてしまう頼りがいのあるおじいちゃん（祖父）に与えられる称号です。

NPOエガリテ大手前が全国各地で展開しているソフリエ講座というものがあるのですが、そこで育児に関する講義・実習を受講し、その知識・技能を習得したおじいちゃん達が、孫育ての達人としてソフリエに認定されます。

今、核家族化が進み、本来なら家の中で母から娘へ、そしてそのまた子供達へと伝えられて行くべき、子育てのちよつとした知恵とか、技とか、そういったものが非常に伝わりにくくなっています。自身が成長する過程において「乳幼児に接する機会のないまま大人になり、初めて接する乳幼児が我が子」という若いお父さん、お母さんが大勢います。しかも、家の形態そのものも、昔と違い社会に開かれていない昨今、プライバシーは守られるようになりましたが、子育て中のお母さんが孤立するという危険があります。そして、育児不安や、育児ノイローゼが急増し、少子化や幼児虐待と関連付けて、益々大きな社会問題となってきました。



人形を使って抱っこ練習

子育て中の若いお母さん達と、それ以外の多くの大人を何とかしてつなく意識的な努力が必要だと考えられます。

そこで、長寿大国となったこの国だからこそ存在する、元気なおじいちゃん、おばあちゃんのを孤立しがちな新米のお父さん、お母さんとうまく結び付け、子育て支援に役立てることはできないでしょうか。

NPOエガリテ大手前では、そこに着目し、特に今まで子育てに関わることの少なかつたおじいちゃん向けの“孫育てハンドブック”を作成し、それを使って講座を開催しています。

今回は、そのソフリエ講座の調理実習のメニューの一つをご紹介します。

料理には不慣れなおじいちゃんでも上手に“だし”をとるといふ基本さえマスターすれば、実に簡単に应用もきくし、あっという間に料理の達人になれます。

“美味しいだし”と“旬の野菜”と“厳選された調味料”を使って（まさにこのコーナー



オムツ替えの練習をする受講生たち

大岡山のマダムレシピそのものです) 和食の基本の味噌汁とご飯を作るのですが、ついでに離乳食も同時進行で作っちゃおう! というコンセプトの献立です。

実は、何を隠そう、私はその講座の講師の一員なのですが、遠方での講座の時はちょっと無理なのですが、近場で開催の時は、出来る限り寄居の野菜と輪屋のこだわり調味料を持ち込んでいます。

手間がかかっていないのに美味しくて「どういう素性のお野菜と調味料なんですか?」とたずねられたりします。そんな折には、もちろん声を大にして寄居のこだわり野菜と輪屋の品々について宣伝しているという訳です。

では、前置きはこのくらいにして、その注目のレシピです。

【調理実習】

- 献立 ・ 大人： 菜飯、味噌汁、炒めなます
・ 乳児： おかゆ、根菜のピューレ

- レシピ 前もって準備しておくこと

- ・ 出し汁の準備： 水1リットルに昆布と椎茸を漬けておく。
- ・ ご飯のセット： 米を洗って、炊飯器にセットするが、その時、乳児用にカップ（湯呑茶碗など）に洗った米を大さじ1と75ccの水を入れ、カップごと炊飯器に入れておく。



- 手順 ① 炊飯器のスイッチをON。
② 出し汁を沸かしている間に、野菜の皮をむき切る。大根や人参の皮は、炒めなますに使うので捨てずに取っておく。
③ 出し汁に野菜を入れて、コトコトしている間に、炒めなますを作り、菜飯用の小松菜も準備。
④ 乳児用の野菜を取り出し、味噌を入れて、味噌汁の完成。
⑤ ご飯が炊けたら、小松菜を混ぜる。

- 材料 (4人分)

菜飯：米3合、小松菜1束、塩、いりごま

- ① 小松菜はみじん切りにしてボウルに入れ、塩をふってしばらく置き、出てきた水気を絞る。
- ② ①を炊きたてのご飯にサックリ混ぜる。味見して、塩味を調え、いりごまをふりかける。

味噌汁：大根5~6cm (いちよう切り)、人参4cm (いちよう切り)、じゃが芋1~2個 (いちよう切り)、玉ねぎ1個 (薄く串切り)、味噌大さじ4杯くらい、出し汁1リットル

出し汁のとり方：昆布10cm角1枚、干し椎茸2個、花がとお1つかみ

- ① 昆布と椎茸は、1時間以上1リットルの水に漬けておく。
- ② ①を強火にかけて、沸き上がったたら、昆布と椎茸を取り出し、そこに花がとおを入れ、すぐに火を止める。
- ③ 花がとおが鍋底に沈んだら、ザルでこす。
- ④ 鍋に③と、切った野菜を入れ、火にかける。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、乳児用の分を取り出して、つぶしておく。乳児の月齢により、野菜はピューレ状につぶしたり、小さく刻んだり、味噌汁の上澄みを少しかけたり、加減する。
- ⑥ ⑤に味噌を溶き入れる。



炒めなます (大人用)：昆布、椎茸、大根の皮、人参の皮 (上記を全部せん切り) ひじき 10g

切干大根 30g、酒大さじ2、みりん大さじ2、醤油大さじ2、酢大さじ1

- ① ひじき、切干大根を水でもどしておく。
- ② フライパンにゴマ油をひき、せん切り野菜、ひじき、切干大根を炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒り煮にする。