藤屋 侃士
（下松市幸ケ丘）

手づくりの楽しさ
～大好評蕗の佃煮～

都会には都会の生活の良さがあるだろう。大切なのはそこでどう日々の生活を過ごすかである。

我が家は決して都会ではないが、ウグイスの鳴き声で目を覚まし、家の前の土手の山菜を取り、色々工夫して食べる生活は大いに気に入っている。このような晴耕雨読の生活は老いた私にはぴったりで、若い頃には考えもしなかった、老いを心豊かに生活している。

今、我が家で一番心がけているのは、いかにすれば人が集う家にするかである。

「暮らしとこころに風を入れる、家開き術」（池上裕子著・原書房）という本を妻が買い求め、それを参考に生活している。

現代社会は個々の生活は確かに豊かになったが、その反面人との交わりが希薄になった。そう思うのは私だけではあるまい。

大袈裟でなく、日々の生活を隣人と豊かに生きることを大切にしているかである。

今回は我が家で取れた蕗（若い葉も一緒に使う。蕗の葉のほろ苦さが加わり、この佃煮のポイントである）。

茎が細く、葉が柔らかいのを収穫する。

茎も一緒にゆで、細く切って佃煮にする。柔らかい蕗の葉が手に入ればぜひ試して欲しい。

我が家の家の前の土手の蕗

今まで誰からも好評で自分が言うのも変だが自信作である。

作り方を具体的に紹介すると、蕗の葉の柔らかめのところを塩を加えたたっぷりの熱湯で2分程度茹でて、それを冷水に入れて冷まし、しばらくの間水につけてあくを抜く。水をよく絞って、みじん切りにする。

鍋に水とだししょう油に酒、砂糖を加え、ひと煮たちしたところに葉をみじん切りにしたものを箸で全体に味がしみわたるように混ぜながら、10分程度汁がなくなるまで煮る。そしてしらす干しまたは花がつおぶしを入れると味は絶品になる。

こうしてできた蕗の佃煮は、蕗のほろ苦さで実に美味しい。ほろ苦さを押さえる方が好きな人は、やや甘めにするとご飯がすすむこと間違いなし。この欠点をあえて言えばご飯を食べすぎることぐらいだ。

さて、今の世の中コロナウイルスの話ばかり。気分転換にオカラケーキを焼くことにした。以前はよくパウンンドケーキを焼いていたが、もっと簡単にオカラケーキ作りで、蕗の佃煮作りだけでなく楽しみの幅を増やす。

材料・生のオカラを約250グラム、バター200グラム、砂糖200グラム、小麦粉200グラム、卵4個、牛乳100cc、ベーキングパウダー小さじ3杯、これだけをよく混ぜて、レーズン、ナッツ、チョコチップがあれば50グラム。これをカップケーキの型に入れて、180度のオーブンで15分程度焼けばできる。これなら親子でコロナウイルスに負けずに簡単に焼くことができる。

ぜひ一度挑戦されることを勧める。親子の絆はこんな小さなことから深まる。妻と娘たちが幼いころしていたやりとりを思い出す。

オカラケーキ

池上裕子著「暮らしとこころに風を入れる家開き術」