

郷コロナに入っては郷コロナに従え

鹿児島市食生活改善推進員連絡協議会 会長 三反田千代子

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

令和3年が始まりました。皆様はどのようなお正月をお過ごしでしたか。

昨年の印象に残ったことは何かと問われると、誰もが「コロナ」を挙げるのではないかと思います。コロナは、私たちのこれまでの生活スタイルに大きな変化を与えてきました。特に印象的だったことが、オンラインによる顔の見える通信手段です。私のスマホにもそういう機能が備わっていたようですが、実際に活用する段階になって初めてその機能の便利さに気づかされました。息子に設定してもらい、東京に住む娘家族や息子家族と一斉にオンライン家族会（飲み会）ができたときは、とても嬉しかったです。

世界中でおそらくそういう時代予測の下、着々と備えられていたものがコロナ旋風に後押しされ、一気に加速して私たちの生活に入ってきました。これまで不便を感じずに過ごしてきましたので、コロナがなければ「興味なし」「必要なし」で振り向きもしなかったかもしれません。withコロナ、withデジタル化？の時代となってしまうかもしれません。でも、必要に迫られると一致団結、何でもできることに感動します。令和2年は私にとってデジタル大革命の年でした。

地域でボランティアとしてメンズキッチンや健康づくり料理教室を開催している私たちにデジタル化はできませんので、3密を避ける対策をとりながら活動をしています。いつもと違うことをすることに初めは戸惑い、たくさんのエネルギーを使いました。参加者はとても協力的でこれまでと違うスタイルながらも、これまで同様楽しい時間を過ごしています。

振り返ればコロナの中、よかったなと思えることがいくつかありました。一つは、時間にゆとりができたことです。活動が少なくなり私の時間にもゆとりが出てきました。そうすると次の料理教室の内容や流れをゆっくり考える時間が生まれ、教室を手際よく進められました。中には趣味の時間を持てるようになった、という推進員もあり、以前より充実した時間を過ごせているのも、コロナのお陰かもしれません。

また、感染予防のため人数制限で、料理教室はこれまでより人数が少ないのですが、参加者と共にゆったりと料理ができ、穏やかな時間が流れています。

心躍る出来事もありました。あるメンズキッチンでは、普段は65歳以上の参加者がほとんどの教室に、コロナによる大学の休校期間を利用して男子学生が1人参加してくださったのです。ステイホーム中に料理を学ぼうと思い立った学生に、担当した推進員は、とても気分が高揚したそうです。孫ほどの年の差のある若者と一緒に学ぶ他の参加者も、いつもより生き生きされていたとか。残念ながら大学が再開し学生は来なくなったようですが、ひと時の眩しい時間だったことでしょう（笑）。

イベントの中止が多い中、毎年恒例のおはら祭は規模を縮小して開催されました。私たちもいつもの半分以下の参加者でしたが、事前に体調を確認し、間隔をとりながら「健康は食事から」のプラカードを掲げて踊りました。やっぱり踊ると元気が出ていいものです。時間の短縮、新設された観覧レーンでの検温チェック等、コロナの感染予防の対策がとられており、withコロナを実感しました。

郷コロナに入っては郷コロナに従え。コロナが収まるま

では、いつまでも元気でいられるようしっかり食べて、異国(?)に行った気分で楽しみます。アクリル板やフェイスシールド等、隔たりもある生活はしばらく続くかもしれませんが、今年も食を通じて新たな出会い、発見があるといいなと思います。

最後になりましたが、私たちのレシピから、豆腐と大豆を使った「ふんわり落とし揚げ」をご紹介します。塩昆布の味が効いた食べやすい一品です。あったかいうちに召し上がれ！本年が皆さまにとって実り多い一年になりますように。



(写真は1人分)

ふんわり落とし揚げ

【材料】2人分

- 木綿豆腐・・・・・・・・100g
- 山 芋・・・・・・・・ 30g
- 大豆(水煮)・・・・ 30g
- にんじん・・・・・・・・ 20g
- 卵 白・・・・・・・・1個分
- A 薄力粉・・・・・・・・小さじ2
- 塩昆布・・・・・・・・ 5g
- 揚げ油・・・・・・・・適宜

レタス・トマト

【作り方】

豆腐は水切りし、ボールに入れてつぶす。

にんじんは2cm長さのせん切りにする。

にすりおろした山芋を加えてよく混ぜる。更にAを加えて混ぜ合わせる。
をスプーンで一口大にまとめて色づくまで揚げる。

【栄養量】1人分

エネルギー164kcal, たんぱく質8.1g, カルシウム72mg, 食塩相当量0.5g