

つ育

かごしま食育のつ育

運動会の季節、かけっこやダンスとともに、校庭で囲むお弁当は何より忘れられないものです。私の運動会のお弁当の思い出は、今は亡き祖母の作った「里芋のみそころばかし」。

萩学院で過ごした小学2年の運動会でのごと、妹が生まれたばかりで、母に代わり、祖母が重箱弁当を作ってくれました。重箱を順に広げると、のり巻き、いなりずし、煮しめと続きました。最後の一段目を開けたら、なんと重箱いっぱい「里芋のみそころばかし」が入っていました。子ども心に「な

NPO法人 霧島食育研究会 兼田 瑞恵 (管理栄養士)

ぜ、こんなにたくさん「里芋を！」と驚いたのですが、すぐに、以前「ばあちゃんを作る里芋のこれ、大好き！」という私の言葉を覚えていて、作ってくれたんだ…と気がつき、とてもうれしくなりました。

祖母は料理上手で、私は、台所に立つ祖母の横で、その手際を見て育ちました。いつも、その祖母の味を思い出しながら作っています。この料理も、派手な料理ではありませんが、祖母から受け継いだ、私の大事な思い出の運動会のおかずです。

里芋のみそころばかし



〈材料〉 サトイモ500グラム、調味料（麦みそ50グラム、酒大さじ2、みりん大さじ1、だし汁大さじ2）、黒ゴマ適宜

〈作り方〉

- ①里芋は洗い、皮付きのまま、竹串などがスッと通るくらい、やわらかくなるまで蒸し、皮をむく。
- ②調味料を全部、なべにいれ、火にかけ少しトロリとなるまで練り、①の里芋にからめる。好みで黒ゴマを混ぜたり、ふりかけたりする。

運動会の祖母の味