

## ▶給食室から

## 親子で作る料理レシピ

天 野 聖 子

今回ご紹介するのは「油揚げの巾着煮」です。これは、鶏ミンチ・にんじん・さやいんげんに隠し味のスキムミルクを加え、油揚げの中に詰め、煮込んだ料理です。スキムミルクを入れることにより、まろやかな味に仕上がります。ミンチと野菜の食感が楽しい、食べ応えのある一品です。

## 【作る前にチェックしましょう】

- ①石鹸で手を洗いましたか？ ②きれいな手拭き用のタオルはありますか？  
③料理をする身だしなみができていますか？

## 油揚げの巾着煮

エネルギー：216kcal たんぱく質：17.7g 脂質：7.9g  
カルシウム：213mg 食塩相当量：1.8g



## 【材料（4人分）】

油揚げ	2枚
(すし揚げの場合)	4枚
A {	
鶏ミンチ	200g
スキムミルク	100cc
にんじん	10cm
さやいんげん	12本
みりん	大2
しょうゆ	大1
B {	
牛乳	200cc
水	200cc
固形スープの素	1個

## 【下準備】

- ・油揚げ：沸騰したお湯で全体をふり洗う。  
(酸化した油や、油やけのにおいを落とすため。調味料もしみこみやすくなる。)
- ・にんじん：みじん切り
- ・さやいんげん：小口切り
- ・調味料は量っておく。

## 【作り方】

- ① Aの材料を粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ② ①を半分に切った油揚げに詰め、爪楊枝でとめる。
- ③ 鍋にBの材料を入れて煮立てる。
- ④ ②を入れて汁気がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑤ 爪楊枝をとり、半分に切ってお皿に盛る。

## ▶教育随想

## 最初で最後の試合出場

樽 谷 秀 幸

テレビで高校野球を見ていると、時折こんな場面に出会います。

回は9回で、既に2アウト。点差もかなり開いていて、ほとんど逆転の可能性はありません。そこで、監督からスターティングメンバーではない控えの3年生が代打に指名されます。おそらくそれまでの試合には1度も出たことがないであろうと思われるその選手は、塁に出ることなく、そのまま試合は終わります。

私は、中学生の時、バレーボール部に所属していました。あまり運動が得意でなかった私でしたが、たまたま中学校入学前の春休みに友達とバレーボールの真似事のような遊びをして、それが楽しかったことがきっかけで、このクラブを選んだのでした。

バレーボール部には、男子バレー部と女子バレー部の2つがありました。女子バレー部は、広島市内でも優勝を争う位の強さを誇っていたのに対し、男子バレー部は1回戦で勝てるか勝てないかという程度で、その実力には大きな差がありました。女子バレー部の顧問の先生は、学校の中でも厳しいことで有名で、毎日練習に出てきては女子部員を鍛えておられました。それに対して、男子バレー部は、自分達で練習メニューを決め、和気あいあいとした雰囲気の中で活動しているといった感じでした。男子バレー部の顧問の先生は、他の仕事で忙しかったのか、もしくは部員の自主性に任せる方針であったのか、あまり練習には顔を出されなかったと記憶しています。

試合が近づくと、レギュラーメンバーとそのポジションを自分達で決めるのですが、私はいつも控えでした。お世辞にも上手とは言えないものの、練習には毎日欠かさず出ていた私には悔しい思いがありました。普段あまり練習に出て来ない友達の方がレギュラーに選ばれていたからです。

そんなある日、女子バレー部の顧問の先生が、男子の試合の監督として来られました。その日は、男子バレー部の顧問の先生の都合がつかず、その代理として来られたのです。

試合が始まると、あっという間に点を取られ、2セットが終わりました。最後の3セット目が終わりそうになった時、私はその先生から突然ピンチサーバーを告げられました。心の準備ができていなかった私は、緊張してサーブに失敗し、そのまま試合は終わりました。

あとになってふり返ってみると、その先生は、毎日となりのコートから、私達男子バレー部の練習を見ておられたのだと分かりました。上手ではないけれど、毎日練習に出ている姿を知っておられたのだと思います。あのピンチサーバーは、私に対するその先生からのメッセージであったような気がします。あまり笑わない、言葉少なでぶっきらぼうの先生でしたが、その優しさが今でも伝わって来ようです。

テレビで高校野球を見ていると、時折その先生を思い出します。