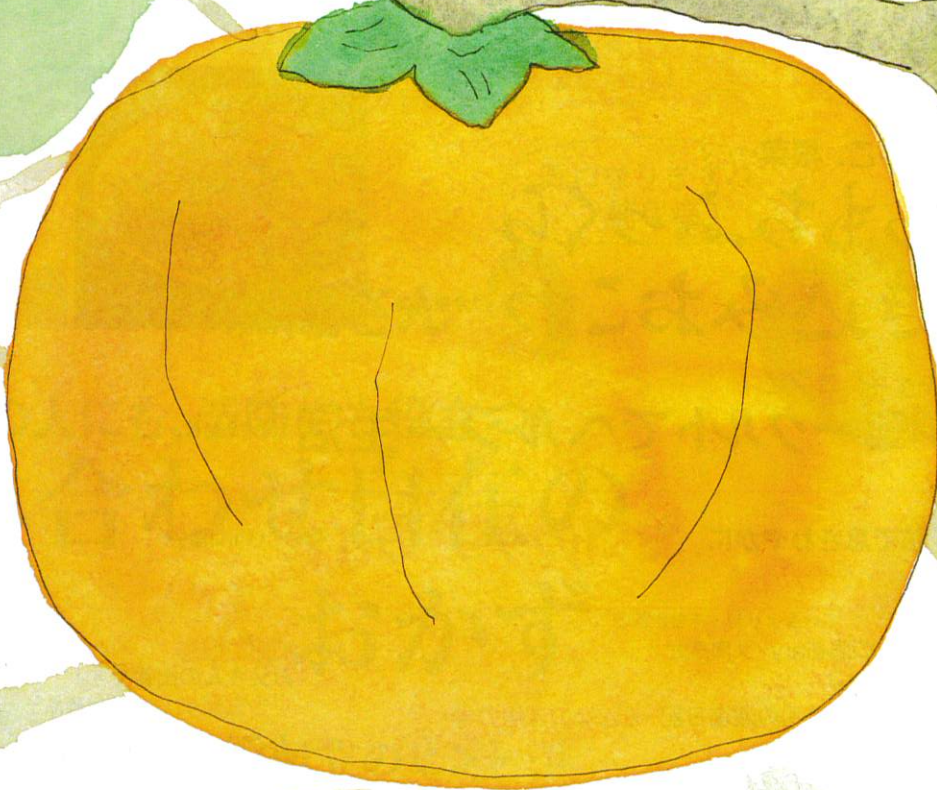


日々の

暮らしに

香川芳子 香川栄養学園学园长

え／目黒雅也



庭の柿

柿は好物の一つです。熟してやわらかい柿よりも、かためで歯ざわりのよい柿のほうが好き。パリッとした食感とさわやかな甘味がうれしいです。ひと昔前の東京は家々の庭に柿の木があり、わが家の柿もたくさんの実をつけました。高い所になった柿は棒でつついて落としたりしました。そのまま食べるのはもちろん、柿なますや柿の白あえなどにしてもまた違った味わいを楽しむことができます。葉の紅葉も美しいですが、青い葉を使った柿の葉ずしは和歌山や奈良の郷土料理として知られています。葉の殺菌作用を期待しての昔

の人の知恵でしょう。庭にはいちじくもありました。手でむいて食べられるので気軽なおやつでした。9月まで放映されたNHK朝の連続テレビ小説「とと姉ちゃん」で、戦後復興期に創刊された雑誌をとり上げていましたが、懐かしく思い出すことがあります。『栄養と料理』が印刷所から届くと、家族総出で封筒入れや切手貼^はり、それをリヤカーにのせて郵便局に運ぶ手伝いもしていました。当時、家の用事はするのがあたりまえ、疎開先では林に入って、ごはんを炊いたりお風呂を沸かす燃料の薪^{まき}を拾うのも私の役目でした。