食の歳時記 まくらざき味探訪

冷や汁（ひやすい）

受け継がれる母の味

「小学校に上がる前のまだ幼いころ、昼寝をしていて目が覚めると、冷や汁が置かれていたんです。それがすごく美味しくて、今でも忘れられません」そう懐かしそうに話す川崎広子さん。川崎さんにとって冷や汁は母の味です。

冷や汁には旬の夏野菜をたっぷり使います。この日は、今が旬のおくらや庭先で育てている大葉、それに友人と一緒に作った手作り味噌などを使いました。

出来上がったとろとろの汁を雑穀米にかけて啜（すす）るようにいただく。食欲が刺激され、夏の暑い日にはもってこいの元気料理です。

「母は素朴な温かみのある料理をいつも作ってくれました。私もよく冷や汁を子どもたちに食べさせていました。みんな美味しそうに食べていましたよ」そう笑顔で話す川崎さん。母の味は受け継がれていきます。

川崎広子さん（53・立神北町）

●材料（2人分）

ご飯・・雑穀（麦や黒米）などお好みで
きゅうり・・・・・・・・・・・・中1本
みょうが・・・・・・・・・・・・・・・1個
大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
おくら・・・・・・・・・・・・・2～3本
豆腐・・・・・・・・・・・・8分の1丁
小ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・適量
味噌・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
ごま・・・・大さじ2（お好みで）
かつお削り節・・・・・・・1パック
だし汁・・・・・・・・・・・・・2カップ
（冷やしたもの。水でも可）
白だし・・・・・・・・・・・・小さじ1

●作り方

①きゅうりは板ずりして千切り、おくらは塩をふりうぶ毛をとって輪切りにしておく。
②お好みの野菜を細かく千切りにしておく。
③すり鉢でごまをすり、味噌、かつおの削り節を混ぜ、冷やしておいただし汁（水でも可）を入れて白だしで味を整える。
④水を絞った豆腐、水気を切った①②の野菜を入れてご飯にかける
※氷を入れて冷たくして食べるのも暑い日にはオススメです。

枕崎漁港に水揚げされるうんまか旬の魚を紹介します！

コメジロ（和名：ニザダイ）

岩礁域に潜ると必ず目にする魚。藻類や甲殻類などを食べる雑食性。カワハギ（フグ目）に似た体型だが、コメジロはスズキ目で分類が異なる。でも皮の剥ぎ方は一緒。尾柄部には硬い骨質板が3つ並んでいるから要注意。私はこれで手を切ったことが・・・。

磯釣りでは外道扱いだが、釣ってすぐに血と内臓を抜くと美味しく食べられる。冬が美味と言うけど、夏の磯臭さも悪くない。冬なら刺身や洗い、漬け、夏ならスパイスを効かせた中華風煮込みや唐揚げ。作ってくれる人がいないので食べたことないけどトマト煮込みもいいらしい・・・。

【解説】
鹿児島水産高校
町頭 芳朗 教諭
1963年生、千代田町出身。鹿児島大学水産学部大学院を修了後に同校教諭。スクーバダイビングを得意とする。枕崎カツオマイスター検定講師

枕崎漁港 直送便 旬の魚

わが町の人を訪ねて ロマネス句

エンターテイナー“ちゃんサネ”さんが枕崎にゆかりのある人を訪ねインタビューし、ようよう一句ひねります。

file.5

運動で心に羽を

NPO法人LCL 統括マネージャー
立神 緑（みどり）さん（36）

PROFILE
1976年生。父の仕事の転勤で中学1年のときに桜山中学校に転校、初めて枕崎の地を踏む。九州女子短期大学体育課を卒業後、2002年にLCLフィットネススタジオ（現・LCL）を設立。2006年には本市初の特定非営利活動（NPO）法人として認定を受ける。

もうすっかり、枕崎標準語のイントネーションが身についている立神緑さんですが、体育教師のお父さんの転勤で、北薩から南薩、奄美までの土地の空気を吸って育ってきました。

①どういう経緯でLCLを設立することになったのですか

とにかく運動が好きで、運動をとおしての楽しさが根っこにある生い立ちでしたね。教職にも就きましたが「教える」ということよりも「手伝いがしたい」という感覚に変わっていきました。

運動（スポーツ）は、大きく3つに分けられます。一つは、勝敗を競う対戦競技です。次に技能的な巧みさを表現するもので、たとえば器械体操、フィギュアスケート、ヒップホップダンスといったものです。最後に、身体の「健康」を指向するための運動です。私自身は特に三つ目の、いわゆるフィットネスという運動分野に惹かれたんです。それに従事することは、人が健康であるための「お手伝い」といえるものだからです。

LCLはフランス語の「ル・クレジエ」の略称で「心に羽を」という意味です。運動をとおして、身体だけでなく、心も軽やかになり、人生もそうであってほしいという願いが込められています。このように、LCLは運動をとおした社会的貢献を目指しています。

②具体的にどのような活動をしているんですか

妊婦のための運動療法であるマタニティビクスや産後のママのためのアフタービクス、乳児にはベビービクス、幼児には発達を促す感覚遊びや体操、小・中・高生にはヒップホップダンスなどの運動をとおした健全育成、大人には健康の維持増進、高齢者には行政と連携した介護予防事業の実施など、その範囲は人の一生涯に渡ります。ほかにもアロママッサージなど、健康につながるものは幅広く取り入れています。

私を含めスタッフはこれらの運動を提供するため、心肺機能や筋肉強化など全身の機能を高めてくれるエアロビックの指導資格であるA・D・I（エアロビックダンス・エクササイズ・インストラクター）や健康運動指導士など、多くの資格を有しています。また、LCLは九州で唯一、半年間の研修でA・D・Iの資格を取得できる養成校でもあります。

③運動をしながら利用者と話をする中で、メンタル（精神的）な部分でつながることもあるのでは

そうなんです。人が健康に生活するためには、近所隣りさん的な親密で気の置けない助け合いといったものが、どうしても不可欠ですね。私自身、一児の母です。森産婦人科で行っているマタニティビクスやベビービクスで知り合った人たちなどとつくったママ友の会「みどりの会」というのがあります。家から出られないママ友に代わって買い物に行ったこともあります。そういったことが頼めたり、やってあげたりできる社会環境づくりが、人ひとりの健康の維持のために、とても大事な基盤になるんだと思います。

▲7月24日、火の神保育園での体操教室の様子。1・2歳児に前回りを教える立神さん。

●ちゃんサネ　良き街づくりにはバカモノ、ヨソモノ、ワカモノが必須だと語られる、そこにハナモノ（女性）が実に大きな働きをもたらす時代だという感想をあらためて持った次第でごわす。

いごませば
かんぐっこっづい
ちごっくい
（唱）びんたもからだも
巡いごわんさな