

# 料理から広がる好奇心・探究心・向上心 目立たなくても何か光る自分でありたい

## 狭山の元気 発見



45年続くNHK番組「きょうの料理」は、家庭料理の作り方を紹介する番組として広く知られています。そして、家庭料理の大切さを伝えるために年に一度行われる「きょうの料理大賞」は、全国からレシピを募集し、そのアイデアや味を競い合う料理のイベントです。全国を6ブロックに分けた地区大会があり、その関東甲信越地区大会に今年、埼玉県代表として選ばれたのが、南入曽にお住まいの千坂はつみさんです。

千坂さんの応募したレシピは、「ご主人の故郷・山形県の郷土料理、だしを、地場産の野菜をたくさん使ってアレンジした、色々野菜のおかかサラダと雑穀と豆腐の炊き込みご飯」。火を使わないので、簡単に作れて栄養も満点です。と、さっそく作り方を教えてくださいました。「この料理に限らず、毎日の食事で一番気にかけてきたのは、ご主人のこ



と、「年が30歳離れた主人に、いつまでも健康でいてもらいたいし、息子にも満足できる料理でないと…」家族がそろって食卓を囲めるよう工夫を欠かさなかったそうです。そして、そのお二人の大好きな料理が、今回、埼玉県で一番の「レシピ」に選ばれました。

そんな千坂さんが「料理にも人生にも大きな影響を受けた」と言っているのが、「ご主人の仕事の関係で過ごした15年間の海外生活です。日本人がいない環境で、行った先での暮らしに馴染むよう、現地の食材で日本の味を作り続けていました。当時から日本食はどここの国でも人気があったため、千坂さんの料理は仲間を呼び、いつもお宅は友達が絶えなかったそうです。反対に、ご自身もその国の郷土料理を教わるなどして、さまざまな国で「食」を通じた輪を広げました。この海外生

活は、日本の良さを改めて教えてくれたかけがえのない経験にもなりました。四季の美しい国だからこそ、受け継がれてきた日本の食文化、季節の移り変わりを慈しむために作る祭事料理や古来から伝わる「食」の知恵、節句などの料理の設えに「花はつきものだから」と千坂さんは華道の師範も取得しています。きっかけはすべて料理です。帰国して3年、今は教え切れないくらいのレシピを書き留めています。「料理が大好きだから、とにかく楽しくて、得た知識や経験を人の役に立てられたいから嬉しいです」と、輝く笑顔からは、留まることのない料理への思いが溢れています。

料理を引き立てる器も一緒に大会へ



### 千坂はつみさん

「きょうの料理大賞」埼玉県代表

料理は基本が第一だけど  
アレンジをするのも大切です  
時代に合わせて 家族の口に合わせて

# オピニオン 声

皆さんの「声」をお寄せください。



自転車に反射材をつける大野さん

手軽に乗れるからこそ  
もう一度自転車の乗り方を見直しませんか

私は交通安全母の会に所属し、交通安全のための普及活動に携わっています。その活動中、運転マナーのよくない自転車を目にする点があります。交差点で自転車から降りずに人込みの中を走ったり、二人乗りで走る自転車が多いことに驚きますし、最近では携帯電話を操作しながら運転している人も見かけます。これでは、すれ違つ車や歩行者に気づくのが遅れてしまうので、とても危険です。

さまざまなマナー違反を目にする中で、私が特に気になるのは無灯火運転です。ライトを点灯することは、歩行者や自動車、ほかの自転車などに自分の存在を示して、危険から自分の身を守ることだと思います。無灯火で走る自転車の存在に気づかなかつたときや、近くに歩行者がいるときなどは特に危険です。

これから冬に向けて日が暮

れるのが早くなります。自転車も早めにライトをつけるようにお願いしたいです。

交通ルールやマナーは、自然に身につくものではありません。私達大人がお手本になって、子ども達に教えていくことが大切だと思います。

大野はるみさん(祇園在住)

## 市の考え方

貴重なご意見をいただきありがとうございます。市では子どもたちからの交通安全指導が重要と考え、小学校などを訪問して、交通安全教室を行っています。そこでは、無灯火の自転車から身を守る明るい色の服や反射材の着用を呼びかけ、同時に交通ルールの指導をしています。また、今月は警察と協力して、広瀬小学校で、子ども自転車免許制度を試行的に導入する予定です。これは試験を行つて自転車の免許を交付するもので、児童に交通安全の意識をさらに高めてもらいたいと考えています。

しかしながら、交通ルールやマナーの普及は子どもだけでなく、大人にも求められるものであり、今後さまざまな団体と協力して市民皆さんの交通安全意識の向上に取り組んでいきたいと考えています。

担当 交通防災課

好きな言葉 ぎりぎり  
音の響きがよいから



Lee Chapman  
リー・チャップマン  
(狭山台中学校勤務)

イギリス出身  
狭山市のA.L.Tとして勤務して4年目  
趣味はサッカー観戦とサイクリング

## Assistant Language Teacher

At this time of year, schools in Sayama have their singing contests. And having attended a few of them now, one thing that always amazes me is how good a singer everybody is. In England we don't have any such music festivals, but my memories of school assemblies are that the singing was bad. Very bad in fact!

It's the same with Karaoke though. I get hold of the microphone and people run for the door or cover their ears. Yet all the Japanese people I've been to Karaoke with have been really good singers.

Are all Japanese born with ability to sing? I'm beginning to think so!

市内の学校では、この時期になると合唱祭(音楽祭)があります。そのうちの幾つかに参加しました。合唱を聴いて私がいつも驚くのは、みんなが素晴らしい歌声を聴かせてくれるということです。イギリスには、日本のような合唱祭はありません。学校集会で、みんなで歌う歌は下手だったと記憶しています。本当です。カラオケでも同じことが言えます。私がマイクを握ると、みんなドアに向かって逃げ、耳を押さえます。今まで、私とカラオケに行ったことのある日本人は、本当に上手でした。日本人はみんな、歌う能力を持って生まれてくるのでしょうか？ 私はそう思い始めています。

(英文の要約)