

読む人の幸せを心に願って作る

# 喜びの夕ネまき 新聞 No. 661

〈優しい心〉

静岡県掛川市にある「ねむの木学園」の創設者 宮城まり子先生が他界されて3年が経ちました。

昨年の秋、コロナ禍で延期されていた宮城まり子先生のお別れの会と、同じくコロナ禍で中止されていた学園の子どもたちの運動会が、「お礼の会」として開かれました。

これまでの運動会では、一つひとつの演目の内容や背景、関わった学園の子どもたちの逸話などを交えながら、宮城まり子先生が司会進行を行っておられました。今回は学園の子どもたちが、お世話になった方々に感謝を伝える会として静粛に行われました。

お礼の会では「まり子お母さんへの感謝の気持ちと、今後への思いを

熱く話されていたことが印象に残っています。

宮城まり子先生は、現在のダスキンの社会貢献活動「ダスキン愛の輪基金」の創設メンバーであり、多くのことをご教示くださいました。そのなかで、今も心に残っている言葉があります。

「目に見える身体的なこと、目には見えない精神的なこと。でも、それは障がいではなく個性ですよ。何よりも大切なのは、人を思いやる優しい心を持つことです」。

学園の子どもたちの姿を見ながら、改めて宮城まり子先生の言葉を思い出しました。

株式会社ダスキン会長

山村輝治

※イラストはイメージです

香川県

しょうでやま  
紫雲出山の紫陽花

紫雲出山にはアジサイロードと呼ばれる道があり、山頂では大輪の花と多島美が楽しめます。





保存会は昭和52年の結成以来、今も多くの女性たちが活躍している



代々使われている果実缶で、もみ殻を計量する



草木染めも全て手作業。重ね染めなどで新しい色も生まれている



木綿のふくよかさが魅力。糸をしごかないようにかがりで、ほのかな光沢が出るという



手から手へと  
受け継がれる温もり

# 讃岐かがり手まり



讃岐の郷土玩具として昭和62年に香川県の伝統的工芸品に指定

讃岐三白の木綿を  
草木で染め、手でかがる

瀬戸内海に面する香川県高松市。この穏やかな港町で受け継がれているのが「讃岐かがり手まり」です。

かつて香川県は讃岐国と呼ばれ、雨が少なく温暖な土地から収穫される「讃岐三白」で名を馳せていました。讃岐三白とは、木綿、塩、砂糖のこと。讃岐かがり手まりは、その一つである木綿が使われています。

一般的な手まりは絹糸やレーヨンの糸などを用いることが多いですが、木綿だと柔らかい。芯の部分には、地元の農家から提供してもらったもみ殻を使用。それを丁寧に煮沸・乾燥処理して薄紙で包み、紙が見えなくなるまで細い木綿糸でぐるぐると巻き上げます。荒木さんは「ペテランの人ほど少ない糸で出来るんですよ」と話しながら、あっという間に小さな球が完成する様を見せてくれました。

土台が出来たら、いよいよ模様をかがります。まずは手まりを地球に例えて北極、南極、赤道を起点に分割して地割線をかがり、それを目安に幾何学模様を作っていくのだそう。「菊や桜などの伝統柄が中心ですが、糸の色との組み合わせで種類は無限。針を土台に刺すたびにもみ殻がサクッと鳴り、心地よい感触でつい夢中になってしまふんです」と話してくれました。

門戸を広げて  
次世代への橋渡しを

現在、保存会には30代〜70代まで約120名の会員が在籍しています。「皆さんには習い事ではなく、職人として作ってもらっています」という荒木さんの言葉通り、月1回は勉強会が開かれ、意見を交換するなど、常に技術が研鑽されています。

また、最近では遠方からでも参加できるオンデマンド配信をはじめ、高松の名所・栗林公園などでのワークショップや小学校の課外授業など、讃岐かがり手まりに触れてもらう機会づくり

風合いが生まれるんです」と教えてくれたのは、伝統工芸士の荒木永子さん。荒木さんは義母の讃岐かがり手まり保存会の主宰として技術指導を行っています。讃岐かがり手まりの特徴は、木綿糸を使うこと、草木で染めること、芯にもみ殻を使うことと、手でかがることの4つ。昔ながらの技法を守ること、自然な温かみが生まれるといいます。保存会の教室には、鮮やかな色から深みのある色まで、色とりどりの木綿糸が並び、玉ねぎの皮や茜の根などから染められていることに驚きます。また、



染材料や染液の濃度の違い、技と工夫で濃淡さまざま

にも余念がありません。「私たちは昔と全く同じものを作るのではなく、自分が心から素敵だと思うものを作っています。それが色あせない魅力となつて、次の世代につながっていくばいいなと思うんです」と荒木さんは語ります。手に乗せると木綿の風合いが柔らかく、温かみのある讃岐かがり手まり。幾重にも交差して生まれた美しい模様は、1本1本の糸に込められた優しい心を伝えています。

讃岐かがり手まりのふるさと  
**香川県高松市**

近年は「うどん県」とも呼ばれ、一世帯あたりのうどん消費額は全国1位を誇る香川県。県庁所在地である高松市には美術館や名建築があり、江戸時代に高松藩のもとで花開いた伝統工芸文化を体感できます。

# 台所の相談室

子育て世代にとって、料理は時間との勝負。うま味たっぷりの食材を使うことでおいしく、早く作れる。時短料理を教えてくださいました。

## FILE 44

具材を重ねて、火にかけるだけ。  
あさりのうま味が引き立ちます。

幼い子どもに、ごはんを食べさせることがどんなに大変か。おなかが減るとぐずる、泣く……。今では懐かしい時間ですが、子育て中の方にとっては大問題ですよ。

そんな時は、フライパンまたはお鍋一つで作るボリウム満点のおかずがおすすめです。

作り方は、フライパンにざく切りの野菜を入れ、その上に海鮮や肉を乗せ、ふたをして蒸し焼きにするだけ。ごはんを炊いている間に作れますし、タイマーを使えば子ども相手も出来ますよ。

私は、よく鍋物もしましたが、夫から「飽きた」と苦情が。フライパン蒸しと鍋物、どちらも材料と作り方はあまり変わらないので、交互に作ると良いかもしれません。

今回のレシピのように、オリーブオイルをたっぷりかけたり、にんにくなどの薬味で香りを付ければ、ごはんが進むおかずになります。



蒸し焼きにすることで、野菜もたくさん摂れますし、魚や肉を加えれば栄養バランスも良く、大満足間違いなし！旬の春野菜で、彩り良く仕上げましょう。

春の食材でもあるあさりは、自然の塩気があるので調味は蒸し焼き後に行います。うま味もあるので、塩分も控えめに出来ますよ。

## フライパン蒸し

Answer Recipe

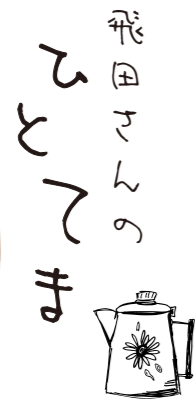


### 【作り方】

- あさは砂抜きをして、殻ごとよく洗っておく。春キャベツはざく切り、菜の花は根元を切って半分ほどの長さに切る。スナップエンドウは筋を取り、にんにくはつぶす。豚肉はひと口大に切り、塩を軽く振る。
  - フライパンに野菜、豚肉、あさり、にんにくをのせ、オリーブオイルを回しかけて中火にかける。ふたをして10分、様子を見て水分があまり出ないようなら大さじ2〜3くらいの水を加えて、もう10分蒸し焼きにする。
  - しんなりしたらひと混ぜし、味をみて塩で調える。塩味を濃くしすぎないこと。食べる時に、ほんの少し醤油やポン酢をたらしても良い。
- ※右の写真のように具が盛り上がるほどたっぷり入れても、加熱するとしんなりするので、ふたがしっかりと閉まらなくても大丈夫。焦げないように火加減を調整しながら、ふたが閉まるまでは火元を離れずに様子を見ましょう。

### 【材料(2〜3人分)】

- あさり ..... 200g
- 春キャベツ ..... 1/2個
- 菜の花 ..... 4〜5本
- スナップエンドウ ..... 4〜5本
- にんにく ..... ひとかけ
- 豚薄切り肉 (こま肉や切り落としなど部位は好みで) ... 4枚くらい
- 塩 ..... 適量
- オリーブオイル ..... 大さじ4



あさはひたひたくらいの塩水にひと晩浸けて砂抜きします。塩水は、水の量の3パーセントの塩を合わせて作ります。意外と殻に汚れや雑菌が付いているので、殻同士をこすり合わせてしっかりと洗いましょ。あさは、殻同士を当ててカンカンという良い音が出れば身がよく詰まっています。洗う時にはぜひ、



お子様とお試ください。

### 台所のお悩み事をお寄せください。

お料理について気になることや、ちょっとした悩みを、飛田さんに相談してみませんか？  
お便りをお待ちしています。  
宛先は裏表紙をご覧ください。



### 今回のお悩み

我が家は、小さな子どものいる共働きの家庭です。  
仕事がある日の夕食は、缶詰やレトルトなどに頼りがち。  
ちゃんとした手料理を出したいので、短時間で作れるレシピが知りたいです！  
(千葉県・女性)

# ほほえみのひろば



## 大輪のアマリリス

茨城県古河市 平山千恵子さん

新型コロナウイルスが流行し、自粛生活が続いていたある日のこと。

ふと庭を見ると、バラの後ろに数年咲いていなかったアマリリスの花を発見。それも直径20センチほどの立派な大輪で、白とピンクの混ざった優しい色合いの花が5つも咲いていたのです。

見つけた瞬間、驚きと喜びで目の前がパツと明るくなりました。そして改めて、植物の生命力の強さを実感。私たち人間にもその力強さを分けてほしいと思い、胸がいつぱいになりました。



たくましい植物たちを見てるとこちらまで元気になりますね！

## 愛用のミシン

岡山県岡山市 湯浅榮さん

62年間、大きな故障もせずに、よく働いてくれている足踏みミシンがあります。

これまで、赤ちゃんの服やお年寄りの服、盆踊りで着る浴衣など、さまざまな物を縫ってきました。お母さんが着ていたワンピースで子ども服を作った時は、とても喜んでもらえてうれしかったです。



たくさん人の笑顔を作ってきた大切な相棒ですね。

## 愛情たっぷりの食卓

宮城県東白杵郡 水永リツ子さん

息子さんと2人で暮らしている、80代のおばあさんと話をしていた時のこと。

おばあさんが「この年になっても、息子の食事の世話をせんといかんとよ」とぼつりと言いました。私は「あら、大変ですね。でも、料理のおかけが、いつもシャキッとされているじゃないですか。健康に役立っていると思いますよ」と言うとう「ありがとう、料理を頑張ろうという気持ちになつてきたわー」と言ってくれました。

毎日大変でしょうけど、いつまでもお元気でいてほしいと思います。



愛情たっぷりの料理はご本人にも息子さんにも健康の源なんです。

## おばあちゃんの匂い

福島県福島市 林孝子さん

3歳になる、やんちゃな孫との話です。先日、私と7歳の兄と3人で公園へ出掛けることになりました。身支度を始めると3歳の孫は、靴を反対に履いたり、帽子を斜めにかぶったりと大慌て。ついには大泣きして「おばあちゃん、おんぶー！」と、いつものパターンに。おんぶをして歩いてると「おばあちゃんの匂いがする」と言って、背中に顔を押し当ててきました。

「おばあちゃんの匂い好き？」と聞くと「うーん、普通かな」と微妙な発言。でも、ちよつとほつりした気分になりました。



なんて可愛い照れ隠し！おばあちゃんの背中が大好きなのでしょね。

## 世界文学全集を読む

岩手県盛岡市 佐々木悠紀子さん

数カ月前から、世界文学全集を読んでいます。実はこの全集は、私が若かった頃に挑戦したものの最後まで読み切れず、途中で挫折してしまつた本なのです。

改めて本屋さんで全13巻を購入し、いざページをめくりまわります。最初は、こんなにもたくさん本を読破できるのかと不安になりましたが、急ぐ必要はないし、いつか読み終われば良いと思います。

1巻、2巻と読み進め、2カ月で8巻まで到達。8歳になった今、まもなく読み切ろうとしています！



長編作品への再挑戦応援しています！

## さくらんぼの木

石川県加賀市 大和広美さん

我が家の庭には、夫が植えた1本のさくらんぼの木があります。まだ、子どもの背丈くらいしかない小さな木です。

毎年、実はなるものいつも落ちてしまつたり、鳥に食べられたりして味わうことが出来ませんでした。

しかし今回は、実がなくなる前に2人の孫とさくらんぼ狩りに挑戦。

皆でお口いっぱいにはおぼつて、おいしくいただくことが出来ました。

また来年も、皆でさくらんぼを楽しく味わいたいと思います。



お庭でさくらんぼ狩りが出来るなんて、うらやましい限りです！

## 【燈々無尽】

### 尊く生きよ

自己の生命を敬愛すべし、  
使命を尊重すべし。

自分という人間は、

この世の中に、たった一人、

かけがえのない生命だ。

尊く生きよう。

そうして、生きている限り、

自分には、与えられた使命があり、

それを果たさねばならない。

ダスキン創業者 鈴木清一

## 愛の輪通信

ダスキン障害者リーダー育成海外研修派遣事業  
第36期ユニバーダー育成グループ研修生  
立教大学大学院修士課程在学中 青木悠弥さん(全言)

イギリスでの経験が私を成長させてくれました



10日間のグループ研修では、イングランド北西部にあるオールダムという自然豊かな町と、大都会であるロンドンを訪れました。博物館や教会、教育機関などを訪問し、現地での講義を通して学んだ知識は、大きな成果として今でも役立っています。

さらに、同世代の研修生だけで企画・開催した交流パーティーや、ホームステイ体験を通して、イギリスの人々や研修生たちとの絆を深めることも出来ました。これら全ての経験が、私の成長には欠かせない心の宝物となっています。



愛の輪は、日本とアジア太平洋の地域社会のリーダーを目指す障がいのある若者に、海外での研修活動を行っています。

このコーナーについてはダスキン愛の輪基金まで。  
☎06-6821-5270



