

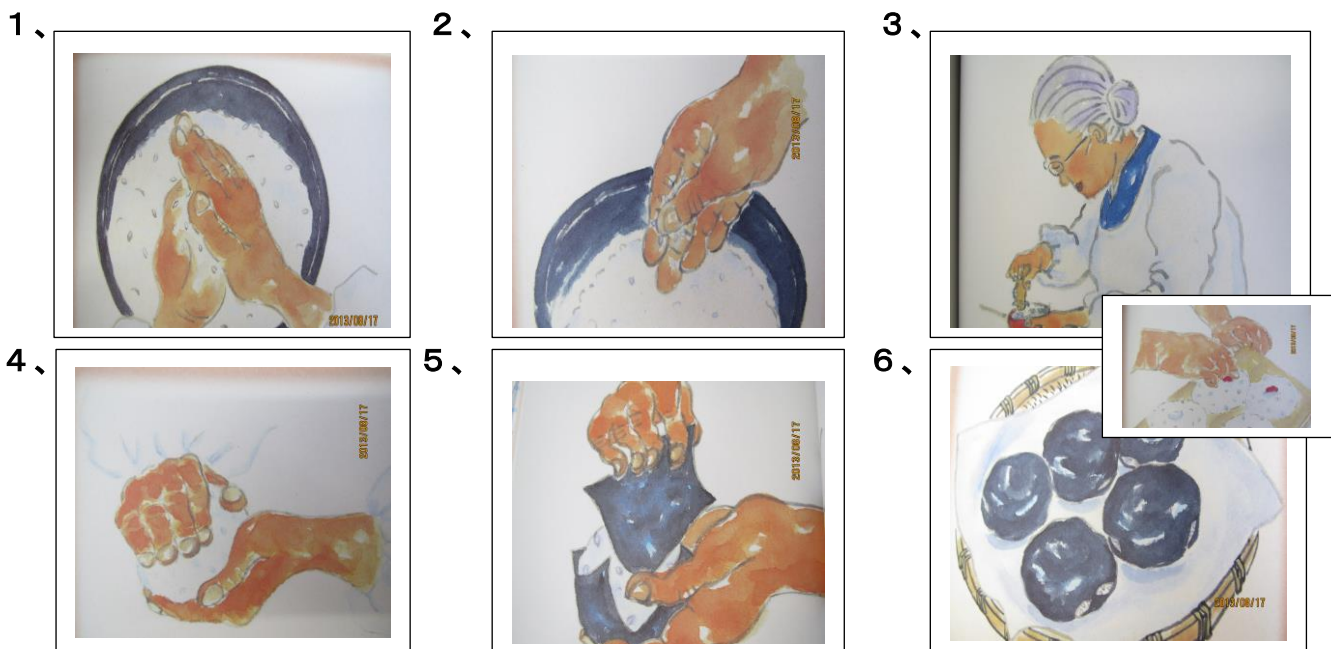
おとうふ日和

おとうふは、どんな薬よりも勝るもの。そのままよし、煮てもよし、焼いてもよし。
本物の食はすぐそこにありました。



佐藤初女さん、こころのメッセージ

木村秋則さんと同じ青森の弘前にお住いで、岩木山の麓の「森のイステア」という心と命を感じる施設を建て、そこを訪ねる方々をこころのこもった料理でもてなしている佐藤初女さんのおむすびについて今月は書きたいと思います。《一粒の米は、一人ひとりの人間に重ね合わせることができます。とるに足りないちっぽけな命のように見えるけれど、こんなにも大切にしてくれる人がいると思うと、涙が出るほど嬉しくなります。一粒の米が集まっておむすびになり、それを食べた人に生きる意欲と勇気を与えることができる》という感動的な話は、こんな自分でも何か役に立てるかもしれないという希望にもつながってきます。



- 1、 の説明 手のひらの間にお米を挟んで、さらさらと擦り合わせ洗います。小さなお米の粒が踊るように転がって、きれいになっていくのがわかります。お水を捨てる時には、お米が一粒もこぼれないよう注意します。濁らなくなったら、そのまま水に浸けて、30分ほど置きます。
- 2、 の説明 難しいのは水加減ですが、お米によって違います。スイッチを入れる前に、お米をつまみ上げてみて目と指の感覚で、水の含み具合を確認します。十分水を含むとお米が白くなります。少しの差で、美味しさが決まります。
- 3、 の説明 炊き上がったごはんは、しゃもじをたて、空気を含ませるようにほぐします。
- 4、 の説明 ごはんの真ん中に、梅干しをちぎって種をとっておきます。握るときは、水の中に手をくぐらせてから、手に塩をうっすらまぶして握りますが、水につけるのはこの時だけです。二つ目、三つ目と握ってもご飯が付きません。お米の粒が呼吸できるぐらいで
- 5、 5、と6、説明は書けなくなりました。ご興味のあるかたは佐藤初女さんのホームページを見て頂き、こころのおにぎりをつくって観てください。