



物語のおいしい脇役 第二十一回
クリスマス
チーズパスタ

物語に出てくる「マカロニ&チーズ」を古口流にアレンジ

作品介绍

ホーム・アローン(監督:クリス・コロンバス/1990年)とあるクリスマスの家族旅行。トラブルでひとり家に残り残された少年は、盗みを狙う泥棒コンビと立ち向かう。「マカロニ&チーズ」は泥棒から我が家を守る決意した少年の晩餐である。

材料 分量: 2~3人分 調理時間: 約25分

牛挽き肉..... 100g	とけるチーズ..... 50g
かにかまぼこ..... 6本	ペンネ..... 100g
にんにく..... 1/2片	酒..... 大さじ1
玉ネギ..... 1/2個	塩..... 適量
（約100g）	粗挽き黒こしょう..... 少々
ブロッコリー..... 1/4株	サラダ油..... 大さじ1/2
生クリーム..... 1/2カップ	
（100ml）	

- 作りかた
- 1 かにかまぼこは5mm幅に切る。にんにく、玉ネギはみじん切りにし、ブロッコリーは粗く刻む。
 - 2 鍋に湯を沸かし、塩(湯1ℓに対し小さじ1程度)を加え、ペンネを表示通りにゆで始める。ゆで上がる3分前にブロッコリーを加える。
 - 3 フライパンに、にんにくとサラダ油を入れて中火で熱し、香りが立ってきたら玉ネギを加えてしんなりするまで

- 4 炒める。
- 4 挽き肉を加えて塩、こしょう、酒をふり、ほぐしながら炒め合わせ、色が変わったらかまぼこを混ぜ、生クリームを入れて温める。
- 5 ゆで上げたペンネとブロッコリー、とけるチーズを④に加えてよくあえる。
- 6 器に盛りつけて好みでこしょうをふる。

出来上がった最後にバターを加えてからめると、よりコクと香りが広がる濃厚な味になります。パスタの種類も色々変えて楽しんでみてください。(ごはんやこぐち店主:古口裕美)

DATA ごはんやこぐち ●宇都宮市西原町24-2
●028(307)3656 ●11:00~18:30 ●木曜定休



光琳寺の寺子屋
ワークショップ
光琳寺さんと減農薬米農家の平山さんにご協力いただき、新米を釜で炊くワークショップを開催しました。釜で炊いたお米の美味しさに、感動しました!



photo memo file 09

TonTon Clinic トントんクリニック

第16回

脳のはなし、
神経のはなし

認知症

親仁会佐藤病院 神経内科 田村洋平



ものを記憶したり、状況にあわせて適切に行動したりする能力を認知機能と表現します。認知機能が低下してくる状態が認知症です。

ここで、ヒトの一生をちょっと振り返ってみましょう。乳幼児が小中学校を経て高校・大学生や社会人になり、社会性などを学び環境に適應できるようになっていく過程を「発達」といいます。社会性や学力の向上とともに、運動能力・心肺機能も成人するにつれて向上していきます。その一方で年を重ねると、ピークを過ぎるようにならぬ能力は徐々に低下していきます。いわば「退行」していくわけです。心肺機能・筋力が低下してくると同じように、脳の機能も加齢とともに必ず低下していきます。ですから認知機能の低下も、どんな方であ

れ、皆さん早かれ遅かれ必ず経験することになります。百歳を過ぎた自分を想像してみるとよくわかると思います。

残念ながら癌や心筋梗塞・脳卒中をわずらい、この「退行」が起こる前にいのちを落とされる方が少なからずいますよね。これらの方は、見かけ上は認知症にならないで最期を迎えているのです。別の言い方をすれば、幾多の病気・ケガを乗り越えた方が認知症の段階までたどり着いたと考えることができます。

認知症を病気ととらえることもできますが、発達と反対の「退行」の過程をみていると考えると、認知症の受け入れ方も多少かわってくるかもしれません。

■佐藤病院 宇都宮市西3丁目1-11 028(633)9261 www.sato-hosp.jp/

園長先生のちょっとためになるはなし

Page: 21
Date: 12.1

「あかとんぼ」 — 負われてみたのは誰ですか —

こども園に勤務していることから、唱歌や童謡を歌うことがしばしばあります。そんな中、季節の歌「大きな栗の木の下で」を歌った時、ふと疑問を感じました。私は大きな栗の木の下で遊んだことがありませんし、イガが落ちていてとても遊ぶ状況ではないように思いました。この曲の由来を調べてみたら、原曲はイギリス民謡で、明治期に幼児向けに導入されたものであることが分かりました。イギリスのクリと日本のクリとは同じなのでしょうか。

さらに、『あかとんぼ』の歌詞にある「十五で姐やは嫁に行き」が気になってきました。そこで、詩人三木露風の生家が残る兵庫県たつの市(旧市名:龍野)を訪ねてきました。龍野は、そうめん損保(いぼ)の糸で有名です。露風の生家は城跡の直ぐ下にあり、門構えのお屋敷でした。そこに立って見て、初めて「負われる」意味が分かりました。良家の男児が、奉公に来ていた子守りの背中から見た赤とんぼです。「姉や」でなく「姐や」は15歳で年季が明け、奉公先から嫁に出してもらったのでしょう。童謡にも貧富の現実が見えます。

さらに、「うさぎ追いし」で知られる『故郷(ふるさと)』の作詞者高野辰之の出身地を訪ねました。信州中野市は扇状地の末端に位置し、「うさぎ追いしかの山」「こぶな釣りしかの川」がびつたりでした。同市には、『シャボン玉』などの作曲で有名な中山晋平の生家と記念館もあります。北信濃の豊かな山河が日本を代表する二人を育てたと実感しました。

子どもたちと一緒に歌いながら、改めて歌詞を考えています。林に棲むキジバトは「ポップー」と鳴きますが、寺社に多く棲息するドバトは「グッカー」としか鳴きません。豆を食べるのはドバトで、キジバトは人になつきません。『鳩ぽっぽ』の歌にも疑問が湧きます。

高齢社会になって、「子守歌」でなく、「親守歌」が必要となってきました。歌うことで子どものころの原体験が覚醒されるのでしょうか、認知症に効果があるそうです。皆さんも「親守歌」としての童謡の歌詞を考えてみましょう。きっと脳の活性化になりますよ。

八幡台認定こども園 園長 桑野正光(くわのまさみつ)

高校教諭として宇都宮市内に勤務。退職後は、なす風土記の丘資料館館長、那珂川町教育長などを経て、八幡台認定こども園園長に。昭和コミセンや文学歴史散歩の会などで講師も務める。



12月のイベント開催のお知らせ
ごはんやこぐちのお料理教室



3面連載「物語のおいしい脇役」でおなじみの古口裕美先生が、TonTon読者のために今月のレシピ「クリスマスチーズパスタ」と料理教室オリジナルの料理1品をレクチャー。レシピの手順を覚えながら、普段の料理にも役立つコツが学べます。完成後にはお楽しみの試食&質問タイムも。ぜひふるってご参加ください!

- 日時:12月15日(木) 10:30~12:30終了予定
- 場所:ごはんやこぐち(宇都宮市西原町24-2)
- 参加費:1人¥1,000(材料費込み) ●講師:古口裕美
- 定員:6名●TonTonClub会員でなくても参加できます
- 申し込み締切:12月8日(木)まで
- 申し込み先:

TonTon編集部「ごはんやこぐちのお料理教室係」
fax:028-643-1498 mail:tonnton@sakata-net.com
お名前と住所・電話番号・車の使用の有無を明記し、メールまたはFAXでご応募ください。



次号予告
TonTon



お正月終わったら
なに食べよう?!

からだにいいもの

ただいま取材中です
どうぞお楽しみに!