

- 母世代が同年齢だと思う。母の話を思い出した。
- 戦争中に疎開して代用教員を楽しんでしていたが、終戦になり潔い辞めっぷりにも驚いた。
- 細かいところまでよく表現しておられる。
- 色々なエピソードに「わかる、わかる」と同感したり、納得したりと身近に感じたりとゆったりと楽しめた。
- 戦争、戦後に似たような体験があり、「そうだった」と思い返している。
- 父母から戦時中の話は、あまり聞かなかつたので「ああこんな風だったんだなあ」と色々を知ることができた。それぞれのエピソードのどれもが、作者の気持ちがよく表現されていて共感でき文章も楽しく読めた。



昭和 20 年 3 月 10 日未明の東京大空襲。 今の浅草(左の写真と同じ位置から撮影) 戦後間もない頃の浅草の光景



## 旬の食材を使った **おすすめ!** レシピ

### 刻み昆布とサツマイモの煮物

材料/3~4 人分

- 刻み昆布… 10g
- サツマイモ… 150g (中1本)
- 油あげ… 1枚
- 酒・醤油・砂糖…各小さじ2程度



作り方

- ①刻み昆布はさっと洗っておく。
- ②サツマイモは皮つきのまま 1.5cm の輪切、油揚げは油抜きをして 2cm幅に切る。
- ③鍋に出汁 2 カップとサツマイモと油揚げを入れて煮立て、調味料も入れ弱火にして刻み昆布も加えて柔らかくなるまで煮る。



POINT

サツマイモは 100g あたりエネルギーは 131Kcal(うるち米飯は 156Kcal) ビタミン C25mg、食物繊維 2.8g を含む。改良が進み、甘くてしっとり系のべにはるか、シルクスweet、ホクホク系のベニアズマ等に人気がある。

### 柿の白和え

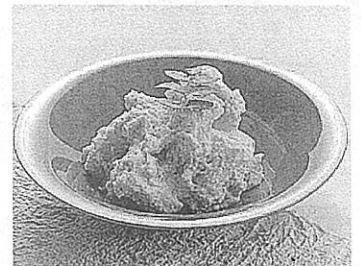
材料/3~4 人分

- 平たね柿… 1個
- 木綿豆腐… 150g (半丁)
- 白ねりごま… 大さじ1
- 淡色みそ… 大さじ1 (白っぽいみそ)
- 砂糖… 大さじ1



作り方

- ①ひらたね柿は皮をむき 6等分に縦割りしてから小口切りにする。
- ②豆腐はレンジで1分加熱してから固めに絞る。
- ③ごま・みそ・砂糖をよく混ぜ合わせてから豆腐と混ぜ合わせて味をみて調える。
- ④ ③に①を混ぜ合わせる。  
※茄子を蒸し煮にして短冊切りにしたものや、春菊・こんにゃく・人参を薄味で煮たもの、キノコ類のさつと煮したものなどの白和えもおいしい!



POINT

柿はエネルギー63Kcal、ビタミン C70mg、カロテン 429 μg を含み、免疫力上昇や感染症予防に有効。