

HAMON

作文カフェ
新人
デビュー
特集

我が家のキムチ鍋



はじめまして。今回から料理のレシピを書かせていただくみぼりんです。

鍋ブームが続いている昨今、色々なお鍋が食べたくなる季節になりました。

私の推し鍋はキムチ鍋です。白菜やもやしからでる水分だけで作るので、野菜の旨味と肉類の旨味が合わさって、深い味わいになります。焼肉のタレを入れるのもコツです。

焼肉のタレは様々な調味料が入っているので万能調味料ともいえます。私はカレーや麺料理にも使ったりします。

キムチが苦手な人も、辛さがマイルドになり、食べれる鍋です。寒い日は韓流ドラマとご一緒にいかがでしょうか？

材料	
白菜	1/4玉
もやし	1袋
エノキ	1袋
豆腐	1丁
ウィンナー	1袋
豚バラスライス	200g
鶏もも肉	2枚
キムチ	400g
焼肉のタレ	240g(小さいびん1瓶)
ニラ	1束



作り方
お鍋に材料を全て入れて具材に火が通ればOK。私は無水鍋ですが、普通の鍋の場合は水を1リットルほど入れます

はらさんの道歩き

~ピッカピカどんぐりの秋~



ひんやりとした朝に金木犀の香る日々が過ぎれば、ピッカピカのどんぐりに会いに行こう。これが私の毎年の楽しみだ。

秋は、外回りの仕事が増える。見知らぬ街を訪ね、指定の場所に約束の時間通りにたどり着くミッションはいつも緊張を伴う。空を見上げ、スマホをたよりに、何とか現地到着。だけど、帰りはご褒美タイム、公園や生垣、神社なんかをうつむきがちに寄り道をする。ピッカピカのどんぐりとの出会いは、こんなところによくあるのだ。

どんぐり拾ってどうしてこんなに心ときめくのだろう。どんぐりは、ブナ科の仲間の木がつける堅い実だ。葉っぱが落ちるナラの仲間と、常緑樹のカシの仲間のどんぐりにざっくり分けられる。

どんぐりには、大きい、小さい、細長い、丸い、そして、おいしいどんぐりもある。私の推しは、クヌギの実である。大きくてまん丸のチョコレート菓子のような光沢のあるどんぐりだ。小さいころには、これで弥次郎兵衛や、紙粘土に埋め込みブローチをつくった。気合を入れてあちらこちらへ拾いに行くが、中々身近で巡り合う機会は少ない。関東の雑木林にはもっとたくさん生息しているらしい。うらやましい。

どんぐりの仲間にされるシイの実も、見つけるのが楽しい。フライパンで煎ったら美味しいのである。シイの実のフォルムはカブトムシのような光沢が美しい。お洋服のような帽子(殻斗)に包まれたスダジイやツブラジイの実の、落下したての新鮮な姿、いのちの輝きを放ち、もはや尊い。

今年、久しぶりに長居植物園を訪れた。植物園の木にはプレートが付いていて、葉っぱと実、樹形を照合できる。いつかは葉っぱとどんぐりの実のペアリングを極め、如何なる場所でも多種多様などんぐりとの出会いに完璧に備えられるようになりたい。私のどんぐり道の修行は続く。

(はら)

かじランのちょこっとウィーキング講座

ウォーキングを始めたいあなたにちょこっとアドバイス



みなさんは普段、靴を選ぶポイントはなんですか？「デザイン？価格？履きやすさ？」いろいろありますね。しっかりウォーキングを続けるなら、靴は最も重要なポイントですよ。

お店に行って、履いてみるのは当然です。足先に1cm程度の余裕があるといいですね。そして、靴紐は足先側から結び目に向かって毎回しっかりと結びましょう。靴紐を毎回解くのは面倒に感じますが、靴の中で足がぐらぐらすると靴擦れの原因となってしまいます。歩くことが健康に良いと言われても、歩くと靴擦れができたり、マメができたりしたら、もう、歩くのが嫌になってしまいますよね。スポーツ用品店などで、あなたの靴アドバイザーに出会うことができれば最高です。あなたにぴったりの靴をお勧めしてくれることでしょ。

健康管理士 梶野猛

日生球場があったころ4

もりのみやキューズモールにその昔あった日生球場。プロ野球の公式戦が最後に行なわれたのはおよそ30年前の1996年5月8日でした。今回は、その頃京阪神にあったプロ野球の球団と球場についてご紹介します。

2024年現在、京阪神にある球団は阪神タイガースとオリックスバファローズの2球団です。阪神は甲子園球場、バファローズは京セラドーム大阪を本拠地としています。

日生球場でプロ野球が開催されていた頃、関西には5大私鉄と呼ばれる電鉄会社がありました。阪急、阪神、京阪、南海、近鉄の5社です。そして、京阪を除く4社がプロ野球球団を持っていました。阪急ブレーブスは阪急西宮北口駅前に阪急西宮球場、南海ホークスは南海難波駅前に大阪球場、近鉄バファローズは藤井寺駅前に藤井寺球場と森ノ宮の日生球場を本拠地としていました。藤井寺球場は1984年までナイター設備がありませんでした。ナイターを日生球場で開催していました。現在アマチュア野球などで使用されている京都の西京極球場（現

わかさスタジアム京都）でも2018年までプロ野球が開催されていました。京都から神戸までの間に5球場があったのですね。なんと贅沢な時代でした。しかし、当時はセ・リーグの全盛期でした。パ・リーグの試合はテレビ中継されることも稀でした。球場はまさに閑古鳥が鳴いていました。

日生球場は1996年まで、西宮球場も1996年に開催された阪神対広島戦が最後でした。大阪球場は1990年に近鉄バファローズが主催したオリックスブレーブス戦が最後の試合となりました。平日にも関わらず29,000人が大阪球場の最後を目に焼き付けました。藤井寺球場は1999年の近鉄対ロッテが最後の1軍公式戦となりました。球場跡地は四天王寺学園とマンションに変貌しています。

現在のセパ両リーグの隆盛は言わずもがなです。甲子園球場はもちろん、オリックスバファローズの本拠地、京セラドーム大阪も毎試合超満員となります。パ・リーグを愛する者としてはうれしい限りですが、日生球場の閑古鳥がなく外野席でビール飲みながら応援団のヤジを楽しく聴いていたあの日が懐かしく思い出されます。

パ・リーグ大好き62歳

熱中時代と川原先生

まりもも

各テレビ局のBS放送、最近は昭和の連続ドラマの再放送が目白押しである。母や祖母が観ていた時代劇は勿論、学園物、ホームドラマ、当時のアイドル山口百恵ちゃんの初々しい赤いシリーズなど、実に様々。著作権や出演者の承諾をクリア出来れば新しく制作するよりも安上がりなので、テレビ局も考えての策なのか。

私が今嵌っているのは、BS松竹東急で放送されている熱中時代。既にシーズン2も後半、水谷豊さん演じる北海道生まれの北野広太先生が東京の小学校で、生徒達と右往左往しながら成長していくお話。生徒役の子供達もほのぼのとして、北野先生が一生懸命生徒に向き合う姿も心に残る。

ところで、川原先生って誰？

川原先生は、私の小学校の時の担任だった。新年度で、予定されていた先生が産休に入り、急遽新任で赴任されたと記憶している。

初めての生徒達を前にして緊張しながらも自己紹介していた川原先生。体育の授業以外は遠足もスーツ姿だった。テレビの北野先生と同じ髪型、そして負けず男前（笑）

新卒で多分ご苦労も多かったかと思うが、北野先生同様、クラス全員、川原先生が大好きだった。そして、川原先生が教えてくれた四季の歌。

教科書に載っていたのか放課後に教えてもらったのか、その辺の記憶は定かではない。当時はまだ歌詞の意味など解らずに歌っていたが、理解出来る年になると歌詞が川原先生の優しい人柄と重なっていく。春を愛する人、私には川原先生のような人だったのだろう。

今でもお元気だろうか、あれから沢山の生徒に会えたのだろうか、そんな事を考えながら、今週も放送を心待ちにしている。



『7 SEEDS』 田村由美作 全35巻+外伝

作者は、あの『ミステリーと言う勿れ』の田村由美。少女漫画と侮る勿れ、隕石の衝突による人類滅亡、冷凍睡眠による優秀な人類保存計画、そして未知の進化を遂げた生物、身の毛もよだつ『ソイレントグリーン』（昔のSF映画、ネタバレしちゃうけど、ググって欲しい。そして怖い欲しい(笑)) 展開、大型戦艦探索、脱落=死の生き残り学校、.....もはや、手に汗握るでは生ぬるい。これ、ホンマに少女漫画雑誌で連載しとったんかいなというガチ・サバイバル少女漫画です。もうこれだけで読み応え満タンなんですが、田村漫画の真骨頂はやはりキャラクター。ひきこもり少女ナツちゃん、初恋女子と親友に死なれ、一人生き残った高校球児 新巻さん、屈強女子、花ちゃんと恋

人の嵐君.....皆、ほんま、良い。

恰好良いじゃなく（恰好も良いんだが）



珠玉のSF漫画

あなたに、コレを読んで欲しい♥

No.001

『7 SEEDS』 田村由

美

目醒めた場所は、

人類滅亡後の日本。

未来を託されてしまった「種」たちの、人類再生サバイバル！

恰好悪いのが良いのです。ズルい自分が嫌になったり、弱くて間違っ、現実とガリガリせめぎ合いながら進んでく、みたいな、そんな、「良い」。うっかりしてると、読んでいる途中で鼻の奥熱くなって堪らず、泣いちゃうようなシーンも多数。さらに、キャラ層広いので、読む人によっても、タイミングによっても、刺さる部分や共感できるキャラが無数に移り変わりそう。田村先生、『BASARA』や『巴がゆく』というような、女の子が逞しく戦う長編連載漫画を何本も世に送り出してはるんですが、そういえば、後書きかなにかで、編集さんから「描く男性に魅力がない」とか「恋愛要素が薄くて、少女漫画では人気が出ない」とか言われて、凄く落ち込んでいるような事を書かれていた事がありました。でも、田村節は、きっと先生が漫画を描く理由だから、外せるものじゃない。先生の短編ホラーやSF、ミステリー、どの物語の中にも、田村先生のメッセージが骨格としてぶっ刺さっていて、それこそが田村作品を他と画すものになっている。当時の編集者の目の節穴っぷり、今頃、当人も赤面してるハズ（いや、むしろそうであれ！笑）。『7 SEEDS』森之宮のまちライブラリーで、全35巻+外伝配架中です！

(文(無)責：大阪SF読書会 泉田)



歩いて痩せたら走ってた

梶野 猛

第5回 私が走れるなんて

2012年のお正月に82kgの体重だった私は、7月には65kgの身体を手に入れていた。これまでのダイエットでは、しっかりリバウンドしたのだが、今回は違った。軽い身体でますます歩く距離が伸びた。ダイエット目的のウィーキングがいつの間にか日課、休日の楽しみとなっていた。

2013年、1日の平均歩数は20,053歩。毎日約17km歩いている計算だ。毎日、自宅から西宮戎に歩いて通っている距離だ。休みの日には長距離ウォーキングが趣味となった。自宅から奈良県との県境、暗峠の激坂を登って降りて往復すると40km。明石海峡大橋近くの五色塚古墳から三宮まで戻ると73km。ただ歩くだけでなく、1人観光を楽しんだ。

歩いて会社に通う毎日のルーティンは継続していた。会社の最寄り駅から工業地帯は殺風景でお店もなにもない。FMラジオを聴くことにした。FMCocolorのヒロ寺平さんの声を聴きながら歩いた。時に好きな曲のリクエストをメッセージと共にメールで送って採用されることもあった。

歩いて通勤することのメリットがあった。当時、私は営業企画業務に携わっていたが、様々な問題が毎日のように降りかかった。悩むことが多かったが、歩きながら解決策を考えることがあった。会社の机に座って考えている時には、思いつかなかった策が突然浮んでくることは、一度や二度ではなかった。もちろんその解決策がうまくいくとは限らなかったのだが。

この頃、歩くことがまさに趣味となっていたのだが、だからと言ってそれが走ることには繋がらなかった。小さい頃から走る事は大の苦手だった。太っていたのだから当然なのだが、徒競走ではビリが定位置だった。50m走は最後まで全力で走ることもできなかった。私が通っていた大阪市立今市中学は淀川河川敷のすぐそばにあった。冬になると体育の授業で河川敷を赤川鉄橋まで往復する持久走が定番だった。当然、私は最後まで走るなどできなかった。この授業は教師による合法的な虐めだと思っ

ていた。だから、会社の同僚が2013年の大阪マラソンを完走した時も、すごいなと思ったが、全くの他人ごとだった。

そんなある日の休日。いつものように朝から大阪市内を歩いていた。当時から大川沿いを中之島公園に向かうコースはお気に入りだ。歩くスピードは結構速くなっていったと思う。歩行速度を計測していたわけではないが、1時間で6km程度は歩いていたのではないだろうか。ふと、「ちょっと走ってみようかな」と思った。なぜ、そんなことを思ったのかはまったく覚えていない。ゆっくりと走り出してみた。走るというよりはジョギングだ。すぐに息がきれてくるかと思ったが、なぜか息がきれない。淀屋橋市役所前の信号で止まった時もまったく息の乱れがなかった。「走れるやん！」不思議な気分だった。この時走った距離は中之島公園までの約3kmだ。息がきれるどころか気持ちよかった。「この爽快感はなんなんだ」走る喜びを感じた人生初の瞬間だ。

世の中、それほど甘くはなかった。何日か気持ちよく走っていたら、右ひざに痛みがはした。これまで走ったことがなかったのだから、この痛みをどうしたらいいのかわからなかった。整骨院で診てもらったが骨には異常はないという。この頃、自宅近くにある区立屋内プールに併設されたジムに時々通っていた。ジムのトレーナーに走るとひざが痛くなったという、「それは、太ももの筋肉が衰えているかではないか」という。トレーナーの言葉を信じてレッグプレスに取組みことにした。なんと、しばらくしてひざの痛みがなくなったのだ。トレーナーが言った太ももを鍛えるとなぜひざの痛みがなくなるのか。いろいろ教えてくれたのだが、「すいません。よく覚えていません」

ある日、会社で同僚に声をかけられた。昨年のお阪マラソンを走った同年代の同僚だ。「梶野、走ってるらしいね。今年のお阪マラソンにエントリーしようよ」

悪魔のささやきだった。大阪マラソンは抽選倍率はかなり高かった。エントリーしても出走できるかは運しだいだ。「いいですね」私はなにげなく答えていた。私のランニング人生の始まりを告げる一言だった。

今回は初マラソンから、長距離走にはまっていた日々をご紹介します。