

## 牛一中「クリーンインストラクター」続々誕生！



朝礼にて、校長先生から「クリーンインストラクターの認定書」を、美化委員長からピンバッジを受ける認定生徒たち。

## 生徒自身の想像力で 進化を続ける活動に！

「はじめは緊張したけれど、だんだん楽しくなってきた」インストラクターという先生役を務めた生徒は、ほぼ全員次回の講師役を楽しみにしているようです。

当初用意したレジメや、講師用の手引書「虎の巻」も参加生徒の積極的な意見交換によって日々改良されて進化を続けています。「よく見て、気づき、改善する」を意識する活動は、こんなところにも表れてきています。

ただ参加するのではなく、何かを得ようという姿勢が活動中の発言や行動にも活かされています。

講習終了後には、もっと良くするためには、どうすべきかをテーマに意見交換会を時間の許す限り行っています。そこでは、他の人と違った視点で意見を言うように心がけた発言を求めています。その成果は、教えられた事に対して少しでもおかしいと思えば遠慮なく疑問点を指摘して、自分の言葉で発言することにつながっています。

## 全校生徒の前で 校長先生から認定書を授与！

活動からわずか1か月で、3名のインストラクターが誕生。2月の朝礼では、平田さん、芦野さん、田口君が、赤沼校長先生より認定書を授与されました。

また、翌月は修了式後に岩崎君、町田さん、林さん、坂上君の4名がインストラクターの認定を受けました。自主的な参加で、このような成果が上がっているのは嬉しいことです。今後も参加者にとって実り多い活動を継続してゆきたいと思います。



# 学年だより紹介

学年だよりといえば、行事の予定や紹介・案内、また生活指導や生徒たちの様子を主に掲載していますが、先生方も様々な工夫を凝らした記事で紙面の注目を集める努力をしています。しかし、学校内には全ての学年だよりを掲示してあるものの、他学年の記事までご覧いただく機会は少ないのではないのでしょうか。そこで今回は、旧2学年だよりから染矢先生の美味しい記事をご紹介します。

今年度の学年だよりに、月一度程度、食に関する俳句と食材・料理などのコラム「旬香汁稲（しゅんかしゅうとう）」を掲載したいと思います。一服の清涼剤に、またご家庭で食卓を囲むときの話題提供になれば幸いです。

旬香汁稲(卯月)	砂のうえ曳きずり行くや桜鯛	高浜 虚子
----------	---------------	-------

ソメイヨシノは終わり、八重桜も過ぎているが、桜鯛というのは、このころ獲れる真鯛のことをいい、産卵期になった鯛の体色が赤きれいに変わることから、花見鯛とも呼ばれる。瀬戸内海が鯛の本場とされ、特に明石沖で獲れるものは珍重されている。ただ明石鯛でなくても、天然物で時期さえ間違えなければかなり旨いと思う。鯛に限ったことではないが、天然物は本当に貴重品になった。脂ののったものを好む傾向もあるが、鯛で「脂が感じられる」のは養殖物と思ってまず間違いない。後味が「はまち」と同じなのも悲しいことである。

鯛はすがたが美しく、その名前も相まって祝い事には欠かせない。鯛の浜焼きは有名なところであるが、白身であるゆえに調理法も多い。お造りは無論のこと、蒸し物のタネにしたり、酢でしめたり、炊きあわせたり、揚げ物にしたり、炒めたり、ぜいたくな干物にしたりと様々である。「松かわ造り」や「鯛めし」もいいし、「かぶと煮」も定番だ。「鯛そうめん」も昔からあるが、最近では鯛でだしを取ったラーメンまで登場している。数ある鯛料理の中で一つにしぼれと言われたら、私は「うしお汁」を挙げたい。本当にいい鯛のかぶとを使ったものは、上品で滋味深く、心がじんわりしてくる。猫が見向きもしなくなるほど食べ尽くし、「鯛の鯛」と呼ばれる鯛の形をした小骨が出てくると、何かちょっとうれしい気分になってしまう。

どうぞ一年間、めで鯛ことが続きますように...。(峰)



旬香汁稲(皐月)	目に青葉山ほととぎす初鯉	素 堂
江戸の青葉の頃	鯉時	町には威勢のよい、いなせな鯉売りの声が響いていたと言う。

何よりも「粋」を重んじた江戸っ子が好んだ初鯉、女房を質に入れてでも...とは落語の世界だが、カツオのカツが「勝つ」に通じるなど、縁起のいい魚だったようである。そんな鯉も奈良期には干物にし保存食料として、また献上品として重用されていたが、鎌倉期では一時、いやしい食べ物として人前には出さなかったという文献も残っている。

黒潮に乗って日本の近海に回遊してくるカツオはサバ科の魚であり、種類もホンカツオのほかソウダカツオ、ホソカツオ、スマカツオ、ハガツオなどがある。うまみ成分のイノシン酸を多く含むことでも知られ、また最近では青魚の脂肪の中の不飽和脂肪酸(EPAやDHA)が生活習慣病の予防にもなるなど注目を集めている。先程の初鯉は本鯉であるが、この頃の鯉は熱帯の海から上ってきたばかりで脂は全くのついていない。赤身の味を楽しむなら初鯉も良いが、本来は鯉節を作るのに最も適したものなのである。ではいつが良いか、あくまで好みの問題であるが、筆者は脂の良のった夏から秋の戻り鯉が最も美味だと思っている。

まずは刺身、生姜醤油もいいが、ここはニンニクのスライスのをせて醤油でいただきたい。鯉の刺身の旨さは身のねっとりとするような、もちもちとしたきめの細かい食感であろう。次はまわりをわらの強火で焼いた土佐造り(たたき)、これはねぎ、生姜とスダチ醤油が良いようだ。そして忘れてならない鯉の酒盗(塩辛)、これは妙に塩辛さをおさえていないのがいい。このあたりの話になるとまた長くなるので、別の機会に譲ろう。ほかにもイタリア風にしたカルパッチョ、ナマリ節を味付けしてフレークにしサラダにしたもの、そしてハンバーグやミートボール、竜田揚げもいい。変わったところでは茶漬けや焼売などバリエーションも様々である。その中で一つ、印象に残っているものは、南房総で食べた「なめろう」である。通常なめろうはいわしや鱈などの背の青い小魚の身を叩き、みじんにした長ねぎとみそを混ぜて作るものだが、館山のある料理屋で出してくれたそれは小魚の代わりに宗田鯉を使ってあった。漁師料理の荒々しさの中にどこか気品を添えるような、深みのある美味だった。(峰)

本校の食育担当リーダー、料理食文化部の顧問でもある染矢先生入魂のコラムでした。御来校の際には、是非とも本校学年だよりを御一読いただけましたら幸いです。