

おばあちゃんに聞こう 昔ながらの生活の知恵

いながわ 特派員報告



中橋 弥里



木下 美由紀

今年も残り1カ月となりました。師走の声を聞くと、気持ちも慌ただしくなります。年末に向け、そろそろ掃除を始めたり、お正月準備を考え始めるご家庭もあるのではないのでしょうか。そこで、今回は「いな郷グループ」と「町老連女性部長会」の皆さんから知恵をお借りし、実際に私達が実践してみたので報告します。



▲子ども達も一緒に楽しく大掃除

年末の大掃除に役立つ掃除の知恵

①新聞紙をぬらして窓ガラスを拭きます。その後、ぬれていない新聞紙で乾拭きをするとピカピカになります。

②卵の殻を使って、ガスレンジの汚れを取ることができます。また、卵の殻と少量の水をビンの中に入れて振ると汚れが落ちます。



③IHコンロの天板のこげつきを落とすには、食品ラップをクシャクシャに丸め、クレンザーをつけてこすります。

④米ぬかをガーゼの袋に入れてぬか袋を作り、フローリングを磨くとワックス効果があります。ぬか袋がなければ、米のとぎ汁をしっかり絞って磨くと同じ効果があります。

⑤玄関の掃除には、少し湿り気のある茶殻をまいてから掃き出すと、ほこりがたちません。

⑥カーペットを掃除するときは、ゴム手袋を両手にはめてゴミをかき集めれば、髪の毛や小さなゴミがまとまります。



受け継がれていく
生活の知恵

昔から、おばあちゃんといえ、生活の中のいろいろな知恵を持っていました。時代の変化にともない、核家族が進み、昔から継がれてきた生活の知恵も途切れがちになってきてしまいましたが、近年、エコロジーに関心が高まる中、昔ながらのおばあちゃん知恵が改めて見直されてきています。物を大切にする、身の回りにあるものを工夫して使うなど、物の少なかった時代から受け継がれてきた知恵を、今一度見直して私達の生活に役立ててみましょう。

おせち料理にも役立つ料理の知恵



①サトイモの皮をむいた後のぬめりが気になる時は、下ゆでするか、適量の塩を振りかけてもんでから水洗いします。また、皮つきのままゆで、ふきんなどを使って皮をむけば、手がかゆくなりません。

②黒豆をつやよく煮るには、さびた鉄クギをガーゼに包んだものや料理用に市販されている鉄の塊を、黒豆を水につける時から入れておきます。

③たたきゴボウを白く仕上げるには、切ったゴボウを酢水に放した後、米のとぎ汁でゆでます。タケノコも米のとぎ汁でゆでれば、白く仕上がります。

④ダイコンやカブを葉付きで買ったときは、すぐに葉と根を切り分けないと鮮度が落ちてしまいます。葉の部分も即席漬やふりかけなどに利用しましょう。



⑤ゴボウは、ささがきにして軽くゆでてから保存すると長持ちします。

⑥干しシイタケを急いでもどしたい時は、ぬるま湯に砂糖をひとつかみ入れると、うまみを逃さずふくらもどすことができます。

世代を越えて語り継ぐ知恵や工夫

町老人クラブ連合会女性部長会では、各地区の老人クラブの女性部長が集まり、情報交換や研修を行っています。

皆さんは「四季折々の伝統的な年中行事や暮らしの知恵を、若い世代に引き継いでいくことが大切だと思います」と笑顔で話されました。



作ってみました！猪名川町に伝わるお雑煮



町内産の農作物を使った加工品などを生産している「いな郷グループ」の皆さんに、料理の知恵とともに、町に昔から伝わるお雑煮を教えてくださいいただきました。料理の知恵①のイモのゆで方を活用し、新鮮な町内産野菜を使って作ってみました。野菜のうまみたっぷりの素朴な味わい

です。
【作り方】昆布・カツオ・ダシジャコでとったダシに、輪切りにしたダイコン・ニンジンと下ゆでして皮をむいた赤芽イモ（サトイモ）を入れ、赤と白のあわせ味噌で味付けします。

「昔はお餅がぜいたく品だったので、一杯目は赤芽イモでお腹をふくらませ、二杯目によくお餅を入れたお雑煮を食べることができたというのが由来です」と会長の福西和子さんは話されました。



後編 編集集



今回教えていただいた数々の知恵は、身の回りのものを賢く使い、経済的で体にも環境にもやさしく合理的と、まさにエコの原点と言えるものばかりでした。
先人の知恵や工夫には、自然の恵みに対する感謝や健康を大切にすることが感じられました。そして、料理や掃除といった毎日の生活を楽しんでやること、その手間や時間こそが本当に豊かな生活なのだと思えました。

いながわ特派員