元気をいただく 簡単、おいしい！季節メニュー VOL 13

料理研究家 川上文代（デリス・ド・キュイエール主宰）

## 父の日は手料理でおもてなし

母の日にカーネーション、6月の第3日曜日、父の日にはバラを贈ります。お花を贈るのは、ちょっとためらってしまうという人は、感謝の気持ちを込めた手料理のプレゼントはいかがでしょう。

6月もまだまだ潮干狩りが楽しめ、アサリがおいしい季節です。旬のアサリを使って、お酒のおつまみにもぴったりな、酒蒸しを作ってみましょう。

酒蒸しといえば、アサリのみで作るのが一般的ですが、野菜を加えてひと工夫。アサリのうまみが野菜などの具材にしみこみ、うまみがアップ！また塩辛くなりがちですが、野菜の水分でほどよい塩加減になり、減塩対策もバッチリです。それに野菜も一緒にとれるので、野菜不足も解消できて、ヘルシーにおいしくいただけます。メタボが気になるお父さんにおすすめの料理です。父の日は手料理で、簡単おいしい、おもてなしを！

Photo:B-course

### 【長芋とオクラといちじくの梅肉和え】 分量：2人分

長芋……150g
いちじく……2個
オクラ……4本

Ⓐ
- 梅肉……大さじ1
- 砂糖・みりん（煮切ったもの）・醤油……各小さじ1

❶ 長芋は1.5cm角に切る。
❷ いちじくを皮ごと30秒茹でて水気を切り、1cm角に切る。
❸ 汚れを落としたオクラ（オクラの下処理参照）を約1分塩茹でし、水気を切って1cm幅の輪切りにする。
❹ Ⓐをボウルに入れて混ぜ合わせ、①～③を入れて和える。

**オクラの下処理**　ガクのまわりを1周むき、枝付きの変色している部分を切り取ります。全体を水で濡らして塩をまぶし、こすり落とすようにうぶ毛、汚れを取ります。舌ざわりもよくなり、オクラの緑色もより鮮やかになりますよ。

### 【アサリとスナップエンドウと厚揚げの酒蒸し】 分量：2人分

アサリ……200g
厚揚げ……1枚
スナップエンドウ……8本

煮汁
- だし汁……1/2カップ
- 酒……大さじ2
- 薄口醤油……大さじ1

❶ アサリの砂出し、こすり洗いをする（アサリの下処理参照）。
❷ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。
❸ スナップエンドウはへたと筋を取り、縦半分に裂く。
❹ フライパンに煮汁、アサリ、厚揚げ、スナップエンドウを入れる。蓋をして中火にかけ、アサリの口が開くまで約2分蒸し煮にする。

**アサリの下処理**

**砂出し**：アサリは、海水に近い、3%の塩水に浸して砂をはかせます。波打ち際に生息しているため、空気が入るよう、殻の2/3くらいの塩水に約2時間浸し、静かで涼しい場所または、冷蔵庫に入れておきます。新聞紙を軽く乗せておくと、周囲が水浸しになることもありません。

**こすり洗い**：砂出ししたアサリの水気を軽く切り、全体に塩をまぶします。両手でアサリを挟み、殻どうしをガラガラとこすり合わせ、何度も向きを変えながら表面の汚れを落とします。最後に水洗いし、すっきり汚れを落とします。アサリの殻はかなり汚れているため、こすり洗いしないまま料理に使うと、スープが濁ってしまいます。料理の前には、砂出し、こすり洗いの下処理をていねいに行いましょう。

---

**相談**　私（57歳・女性）は8年前に乳がんが見つかり、手術と放射線治療を受けました。その後5年前に再発し、現在肺に転移しています。

じつは、私は陶芸家で、指先の感覚がとても大切です。再発して抗がん剤治療を勧められたとき、指にしびれが出る副作用があると聞かされ、抗がん剤治療を断りました。私としては、陶芸家としての人生をまっとうしたいのです。そこで、ホルモン療法を選び、ずっとホルモン剤の注射を受けてきました。

私の両親はともにがんで亡くなっていて、独身である私が二人を看病し、看取りました。その経験でがんの末期がどのような状態になるのか理解できるだけに、近くで家族と暮らしている姉妹に迷惑をかけたくないという気持ちが強いのです。この先を考えると、最終的に必要になってくるのは緩和ケアだと思っています。近隣で緩和ケア病棟のある病院は車で1時間近くかかります。それなら姉妹に迷惑はかからないと思うのですが、姉妹たちは水臭いと思うのでしょうか。自宅近くの病院も考えましたが、どこまで緩和ケアをしっかりやってくれるかわからず、結局姉妹に迷惑をかけると思います。どう最期を迎えるか、いくら考えても答えが出ないのです。

## COML Vol.109 電話相談の現場から　最期をどう迎えるか、答えが出ません

**コメント**　山口育子（COML）

Illustration:Naoko Nemoto

お一人で暮らし、陶芸家としての人生をまっとうしたいと、凛とした姿勢で信念を貫いていらっしゃるご様子でした。

確かに、ご両親ともにがんで亡くされていると、周りにどのような心配や負担がかかるか実感できるだけに、「私は迷惑をかけたくない」という思いになられるのでしょう。その一方で、迷惑をかけてくれない寂しさを姉妹が感じることも想像されていて、一人で思い悩んでおられました。

このような問題は、なかなか答えの出ることでもなければ、正しい答えが1つある問題でもありません。できれば、正直な想いを姉妹に伝えて、それぞれの想いを確認したり、話し合ったりしてはどうかと思います。お互いのためにも「ここはできれば支えてほしい」「これ以上は自分でやりたい」といった想いを共有したうえで、どこで最期を迎えるかを考えることが大切なのではないかと思います。

**NPO法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）**
「かしこい患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ
詳しくはCOMLホームページへ http://www.coml.gr.jp/
電話医療相談 ☎06-6314-1652（月～金曜日 9:00～17:00　土曜日 9:00～正午）

---

## 離れて暮らす親のケア いつも心は寄り添って vol.27

NPO法人パオッコ
～離れて暮らす親のケアを考える会～
理事長 太田差惠子

### 便利家電を上手に活用

私たちは起床してから夜床につくまで、ずいぶんたくさんの家電を利用するものです。同じように、離れて暮らす親もいくつもの家電を使って生活しています。

昨年妻を亡くした80代のTさんはひとり暮らしです。息子家族は遠方に暮らしています。洗濯機の横には、生前、奥さまが書かれた「使い方メモ」が貼られています。炊飯器も洗濯機も使いこなしますが、困ったのが電子レンジだったそうです。料理好きの奥さまは、オーブン機能が備わった多機能レンジを愛用されていました。「あたため」スイッチだけは息子に教えてもらったものの、どうしても使い勝手が悪くて買い替えました。「ひとりなので、コンパクトなもので十分。安く買えましたよ。これはスイッチひとつなので、日に何度も使っています」とTさんはにっこり。そう話すとTさんは、机の引き出しから箱に入ったままの電子辞書を取り出しました。「使えないっていうと、これもそう。息子が誕生日にくれたんですが難しくてね」。こちらも多機能なのか小さなボタンがたくさんあって、おまけにアルファベットキーでの入力。50音順の配列のほうがよかったのではないでしょうか。

日々の暮らしで親がどのような家電を使っているか検証してみませんか。もちろんなんでも買い替えればいいというわけではありません。ですが、不自由があれば、不自由の原因を探って見直す。すぐに沸く電気ケトルや、ロボット型掃除機を購入したお年寄りから「便利！」と喜びの声を聞くこともあります。

Illustration:Makiko Kobayashi

---

Let's YOGA

スマホ操作で首こり・悪姿勢に！
胸を開いて姿勢を整えよう
ーラクダのポーズー

絵／うえだしげこ
監修／森川郁智子（ヨガセラピスト）
「こころとからだクリニカセンター」主宰

首の筋力が弱い人は、タオルを首にかけて安全に。のどから胸にかけて美しくしなやかに開くイメージで行おう。