

鉛筆を削る

会社の社長さん方が集まる勉強会の場に呼ばれました。サイボウズの青野慶久さんと交互に講演し、最後に対談するという形でした。青野さんとは、花まる子育てカレッジで対談していたこともありですが、飾らない人柄も素敵で、知的刺激を受けることもでき、すこぶる波長の合うセッションになりました。

その開催場所が三菱鉛筆株式会社だったのですが、青野さんは、本題に入る前の「まくら」として、子どものとき田舎の少年にとって、高級鉛筆ハイユニがいかにか欲しくてたまらないもので、母親にしつこくお願いして買ってもらったものか、という愛媛での思い出を語っておられました。私にも濃密な記憶があったのですが、同じようなネタだとしつこくなるので遠慮しました。

ところが、お土産としていただいたのが、10H〜10Bまでの22本がそろったハイユニ特別セットで、その黒いケースを開いたとたん、ちょうど一曲のイントロだけで若い時代の思い出の場所や空気がよみがえるように、タイムスリップした感覚がありました。一瞬で戻ったのは、人生で一番欲望をコントロールした三浪時代の東中野の下宿の空間でした。むさつくるしい勉強演

けの日々でしたが、カッターナイフで12本のハイユニを削る時間が、なんとも落ち着くひとときだったのです。日本刀に、正座してボンボンと打ち粉をたたく武士のような気持ちでした。

ちょうど、勉強会で私がお話したのが、脳の部位による役割の違いでした。学術的に正確な分類ということではなく、よく爬虫類脳と言われるような原始的な時代の名残がある部分と、知識をため理性を預かる部分があると考えると、人間の悩みの対処法がクリアになるというような話で、青野さんから「めちゃくちゃ納得しました」と言ってもらえました。人間の悩みの多くは、一言で言えば「わかっちゃいるけどやめられない」という心の壁との戦いです。感情に任せて責め立てるのが良くないことは、頭では「わかっている」。だけど、内からムラムラと沸き立つ情動を抑えきれず、怒鳴り散らしてしまふ。こういう失敗は、大多数の親が経験しているのではないのでしょうか。

犯罪などを研究しても、多くは、誰にもある恨みや怒りの状態（原始脳が燃え滾った状態）のときに、理性でのコントロールができなくなってしまうんだという

ケースがほとんどです。頭を叩くことは良くない子どもでも知っているし科学的には自明なことなのに、ボクシングがなくならないのも、殺人のドラマや小説がなくならないのも、内なる暴力への欲望を消去できない人間が、何とか折り合いをつけた付き合い方をしていると理解すると納得できます。

私も、この原始的な欲望脳という情動脳のエネルギーが大きいのか、理性の力が脆弱なのが、昔から「やりたい」と思うことを抑えきれないところがありました。高校時代は野球という軸を持てたことで上手に発散できていたのですが、部活をやめた高三の秋からは、「勉強をやらねばならぬ」と思えば思うほど逃避に走る自分がいって、女の子を口説いたり、パチンコや麻雀漬けになったり、喧嘩をして警察のお世話になったり、5メートルはあったであろう子飼橋というアーチ橋の頂上で寝そべって新聞沙汰になったりと、おバカな青春を過ごしていました。

ところが三浪ともなると、友人の大半がいなくなり、さすがにこのままではいけないと痛感。悪い友人には「一年間、絶対に連絡しないでくれ」と言って上京しました。

新刊情報

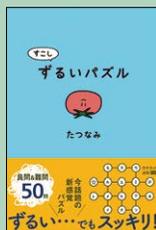
『マンガでわかる! 10才までに覚えたい
読解力・作文力のつく言葉 1000』

高濱 正伸 監修 仁木 耕平 著 (永岡書店)



出合った言葉を「生きた形」で自分の中に取り込めるような“気持ちを表す言葉”の意味・使い方を1000語掲載。
マンガと一緒に楽しみながら読むことで、文章読解の支えとなる語彙力がアップします!
読解力・作文力の向上、読書習慣の第一歩としても、中学受験にも役立つ一冊です。

高濱の本棚



『すこしづるいパズル』

たつなみ 著
(アリス館)

新時代を切り開くパズル集。のめり込むうちに、ニヤリとさせられながら、柔軟な発想力が鍛えられ、答えをひらめいたときの快感が味わえる。イラストやデザインも魅力的だ。夏休みを使って、家族で一間ごとに、ああでもないこうでもないと考え抜く時間をとるのもおすすめ。(高濱)

今度こそちゃんとやろうと誓い、いま思うと要領の悪い勉強法ではありませんが、コッコツとした学習の日々がなんとか滑り出していました。そんな夜に、ハイユ二の買ったプラスチックケースを開けて、12本の鉛筆一本一本をカッターでひたすらに研いでいる作業が、無心になる時間だったのです。取り憑いていた俗なこだわりがスッと離れる感じでした。ただ、その実感あればこそ、今度はだんだん研ぐことがエスカレートしてしまい、芯が2センチくらい出るようになり、予備校の友人は「高濱の神経質研ぎ」と呼ぶほどでした。しかし、いずれにせよ、心鎮める作業を見つけた、ようやく情動の猛獣を飼いならすことができたのでした。

この鉛筆研ぎのような、型にはまった単純作業や行動を、ルーティンと呼ぶようです。毎日、同じ時間に、何も考えず決まった単純作業・行動をする。これは心を落ち着かせる効果があるんだと、知人が教えてくれました。イチローがバッターボックスに入る前の一連の行動や、五郎丸のキック前のお祈りポーズなどが有名ですが、多くのトップアスリートたちも、独自のルーティンを持っているそうです。それは多分、不安や恐れ・弱気といった情動脳が発信する信号を抑え込み、一番集中できる心の状態を維持する意義があるのでしょう。

日常生活の中でも、たとえば歯磨き・着替え・寝具への入り方など、寝る前の行動の順番が無意識に決まっている方も多いでしょうし、掃除に熱中したり、洗濯ものをたたんだりしているとイライラが何故か落ち着くというような経験は、誰もがしているのではないのでしょうか。

良き人生の条件が、「わかっちゃいるけどやっちゃってしまおう」「わかっちゃいるけどやめられない」震源地である情動脳との折り合いのつけ方であるとするならば、ルーティンに代表されるコントロールの仕方を、身につけておく必要があります。もちろんわが子にこそなのですが、まずは大人自身が自分を俯瞰してみて、どういふときに心が安定しているかを見定めることが大切かもしれません。

私にとっては、その点で日記が最大の武器であり続けました。人を妬む醜い思いや自分の弱さ・厭らしさなど、ありのままに真っ正直に書きつけると、心がスッキリ軽くなり、曲がった見方をしないで済むようになりました。そして、息子が生まれてからは、障がいを抱えているからこそ、ずるさのない純粹な心でいる息子の世話を一緒にいる時間が、決定的に大きな平安をもたらしてくれました。

話を聞いてもらうこと、ジョギング、音楽や映画にのめり込むこと、思い切り笑つ

こと、涙を流して泣くこと、ペットにじゃれつかれること、書写…。もとより手法は人によって様々でしょうが、自分のなかには、ときに魔物化して暴れてしまう情動脳が確かに存在することを認めて、その上手に折り合いをつけることは、不安な時代だからこそ大事なこともかもしれませんね。

さて、夏到来。子どもたちにとって、各学年一度きりの夏休みです。コロナの性質もあらかたわかり、ワクチン接種もかなり進んで、昨年よりはできることが多くなりそうです。コロナだけでなく水分補給など夏の基本的な体調管理にも気をつけながら、大自然の中などの価値ある体験に溢れたひと夏となりますように。

高濱 正伸

子育ての悩みは高濱へ!

NHK ラジオ第一「らじるラボ~木曜相談室~」

毎月第2木曜日の相談員として出演中。(10:05~10:55)

ちょっときいてよ! 高濱先生 大野勢太郎の海賊ラジオ

高濱がメインパーソナリティーを務めるアプリラジオ番組。

毎週土曜日17:00に更新!約10分間のラジオ番組です。

子育ての悩みや困っていること、くすっと笑えるわが家の珍事件など、

高濱にきいてほしいことを大募集!

クルーネーム(ラジオネーム)を添えてお送りください。

<https://www.hanamarugroup.jp/hanamaru/feature/radio/>

HP▶



花まるだより 2021年7・8月号

(令和3年7月15日発行)

編集・発行 株式会社こうちゅう
花まる学習会
発行人 高濱 正伸
企画・編集 久慈 菜津紀
編集 金井 彩・清田 奈甫
坂田 翔・高橋 奈穂
デザイン 春日 梨沙
印刷 アークランド株式会社





こんげっ 今月のレインボータイム



作問のすすめ

これまでも折りに触れて作問の意義をお伝えしてきましたが、自分で解く楽しみに加えて、大きく伸びた子は「問題をつくる」ことも楽しんでいる、というのが一つの特徴です。

作問は、ただ問題に答えるだけの受け身の姿勢ではなく、その一歩先、相手を想像する力が求められます。出題者の立場になって考える経験をする、普段から“こんな問題はどうか”と考えたり、発想を得たりすることにもつながるでしょう。一つひとつの出来事を能動的にとらえ、新たな視点で考えるきっかけにもなるはずです。作問は、子どもたちの思考力を伸ばす要素がたくさん詰まった遊び。夏休みにぜひご家族で楽しんでみてください。

子どもたちが作ったなぞペー

花まる学習会のHPでこれまでに子どもたちが作った問題をご紹介します。まずは好きな問題をやってみて、おもしろさを味わったら、今度は出題者として挑戦！

「どんな問題にしたらわくわくするか」「ここにひっかけを入れてみようかな」など、解くだけではわからなかった新しい視点に気づくでしょう。



<https://www.hanamarugroup.jp/hanamaru/news/koukyouikunazope/>



こちらもおすすめ！

『**こども**子どもたちが作った**もんだい**問題集』

花まる学習会 編著

高濱 正伸 監修

(エッセンシャル出版社)



“つくってみたよ!”を
たかひまけんせい とと
高濱先生に届けよう!

今回は、**めいろ**と**わたしはだれでしょう**の2部門で募集します!

もんだい ちょうせん ■問題づくりに挑戦!

- ・左ページを使ってみよう
- ・自分で用意した紙やノートを使ってもOK!

※年長コースの方は、夏休み前にお渡しするオレンジ色の冊子「わたしはだれでしょう」の最終ページもあわせてご利用ください。

もんだい がぞう ■つくった問題の画像をスキャン、または写真に撮影

全体がはっきり映るように撮影してね。

そうしん ■メールで送信

〈タイトル〉【手作りなぞペー】

〈本文〉氏名・教室名(曜日)・学年を忘れずに!



: takahama.ch@hanamarugroup.jp (担当: <じ>)

※お送りいただいた問題は、データ化して花まる学習会のHPやおたより、SNSで紹介する可能性があります。

みんなの
てづくり
なぞペー
たいぼしゅう
大募集!!

うぐらしてみよう!

どんなめいろにする?

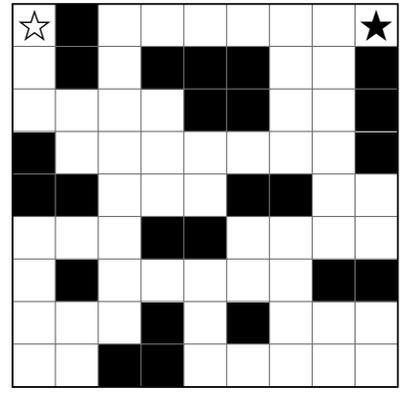


めいろ部門 ぶもん

やってみよう!

ぜんぶとお ぜんぶとお めいろ めいろ
全部通って迷路

しろ しろ ぜんぶとお ぜんぶとお
白マス全部通って、☆と★をつなぎましょう。
おな おな みち みち とお とお
同じ道は通れません。ななめにもすす すす
めません。



やってみよう!

わたしは ぶもん だれでしょう部門

うぐらしてみよう!

ヒントの出し方がポイント!



- ①わたしは、外側からは同じように見えますが、その人の好みに応じたいろいろな味が楽しめます。自宅で手作りのものを食べる人も多いかもかもしれません。
- ②「おにんこ」「にんにこ」と呼ぶ地方もあり、そのまま食べたり、焼いたり、出汁をかけたりして食べることもあります。
- ③わたしは、弥生時代にはすでにあったと考えられています。1987年、石川県にある杉谷チャノバタケ遺跡で、わたしの化石が発見されました。発見された6月18日は、“わたしの日”になりました。
- ④奈良時代の常陸国風土記には握飯の記述があり、平安時代には蒸したもち米を握り固めた屯食が作られ、貴族が宴で従者に振る舞ったり防人や兵士の携帯食として用いられたりしました。
- ⑤わたしのかたちは三角や丸などが一般的で、英語ではrice-ballとよばれることもあります。

こたえ

【他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる】困難や課題に直面すると、よくエリック・バーンのこの言葉にハッとさせられます。“何を選択するのも自分次第”ということは、日々子どもたちにも伝えていきたいメッセージです。—丸澤慧（グルメ）

“職人”の無人島レポート

その5

開拓団受け入れに向けて、カトパンとともに無人島へ向かった“職人”こと、橋本。 “職人”による無人島レポートをお送りします。

頂上、地図の実用性(来島)

森の中に足を踏み入れると、そこはまるで別世界だった。鬱蒼と生い茂った木々で見通しがきかず、日光も遮られていて辺りは暗い。気温も低くなったような気がする。足元は名前もわからない雑多な植物で覆いつくされて、地面の上にもう一つ地面が乗っているようだった。得体のしれない実が腐りかけてそこからに落ちていっているのが見える。川口浩探検隊と藤岡弘探検隊がまとめて側にいるような期待感が辺りに満ち、息を吸うたびに体に入り込んでくるようだ。

そんな中をコンパスの進行線に従って進んでいくと、やがて道らしき幅を持った傾斜が見えてきた。昔は島に果樹園があったというから、収穫するために使った道の名残かもしれない。その斜面を、コンパスを頼りに少しずつ前進していった。斜面は、道らしいといっても、少し平らな分、歩きやすいかも、という程度で、2〜3m進んでは、鉋で蔓や枝を切り落とさなければ進めないような密度で植物が繁茂している。最も厄介なのはイバラで、無理に進もうとすると棘が体をひっつき、突き刺さってくるため、細いものでも無視できない。こんな調子で本当に頂上にいけるのかよ、と思ったというのはウンで、終始楽しさしか感じな

かった。ここ数年で一番充実した時間だった。何十年も人が足を踏み入れていない場所に、自分の知恵と技術を頼りに乗り込んでいくことが、これほどおもしろいことだとは思わなかった。幸福と喜びと充実と豊かさど没頭と興奮と楽しさとワクワクを鍋で煮締めたような時間だった。ずっとやっていいたかった。そしてたぶんこれが、私が無人島に求めていたことだった。

そんな感じで私たちは数を漕ぎ続け、やつの思いで頂上にたどり着いた。そして、腐った根を踏み抜いて滑落しそうになりながら、急斜面をトラバースして拠点へ戻っていった。復路は、往路とはまったく違うルートになって途中で海岸に出てしまい、最後は靴を脱いで海沿いを裸足で歩いて戻ることになった。何度も転倒したせいで、気づくとボディバッグに入れていたスマホの画面が割れていた。往復で約2時間を要した。もう一度行けと言われても、同じルートで行ける自信はない。

地図はある程度機能したが、島内の見通しが悪すぎて目標物が決められず、現在地確認がほぼできなかった。しばらくはグーグルマップを併用した方が安全に動ける。今後の課題は、目印を増やすことだ。いくつかの場所のでかりやすい目印を発見しておき、それを地図に落とす。「大蛇の木」とか「ドクロ岩」とか。そうすることで、現在地を把握しやすくなり、コンパスで細かい補正が利くようになる。今後は、開拓団や子どもたちと一緒にしながら目印を発見してもらえれば、地図が使いやすくなっていくはずだ。

私が途中で見たものについては、これ以上書くことは思わない。

(つづく)



花まる子ども冒険島(来島)

夢も哲学も人生のすべてが詰まった無人島で、究極の野外体験を！
花まる学習会開催する野外体験企画として、「100年続く世界の子ども冒険島」を目指し、鋭意準備中です。

カトパン 加藤 崇彰

花まる学習会 無人島プロジェクト責任者。学生時代から、花まるの野外体験に深く関わってきた。現在は広島県へ移り住み、オンライン教室の教室長を務めながら、開拓団の受け入れや無人島開拓の準備を進めている。



職人 橋本 一馬

花まる学習会神奈川ブロック教室長。前職が家具職人だった経歴から、「職人」のモデルネームを持つ。その経験を元に、野外体験「ものづくりの国」、オンライン工作教室など、独特なイベントを担当している。家具製作技能士、狩猟免許など、ちょっと変わった資格や経歴を活かし、「メンが食える大人」に独自の視点でアプローチを行うことが好き。今回、趣味のキャンプ経験を買われ、無人島開拓に喜んで参加した。



今どうしてる？

卒業生物語

よつこそ先輩!!

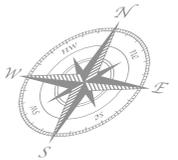


瀧上 裕司さん

【スクールF C】南浦和校（小学6年生～）
・スーパー算数（小学5年生～）

【進路】函館ラサール学園中学校・高等学校
→山形大学医学部

【現在の職業】医師



花まる学習会・スクールF C卒業生のその後に迫る新企画！
第3弾は、医師として働く卒業生にオンラインインタビュー！



瀧 あのところは、自分の世界に閉じこもってしまおうような感じだったと思うんです。よく「いじめられる人間にはいじめられる理由がある」と言われますが、自分にもそういう面があったかもしれない。寮生活を通して、なんとなく人との付き合い方や社会のルールを肌で感じられるようになったのはよかったです。

高 ものすごく正解だったよね。足りないものを一気に寮で埋めたっていうか、親がいちいち口出してこないのもいいじゃん。

瀧 それは本当に（笑）自分でいろいろ決断して：そういう経験をさせてもらいました。
高 かわいかわい息子だから、お母さんはどうしても心配だったんだらうね。

■思春期の気づき

高 お母さんは、どんな人ですか？
瀧 母は、人生の教訓を教えてくださいるような人でしたね。英語が堪能で、外資系の企業に勤めていました。いまは働く女性も普通ですけど、当時はかなり珍しかったみたいです。

高 きっぱりして価値観がはっきりしてたよね。勉強については？
瀧 小学生のころは「勉強しなさい」という感じでしたが、中学で寮に入ってから自分で行うようになりました。

高 そこがよかったよね。いい感じの解放。

瀧 やらされるものじゃなくて、やらなきゃいけないものだとか気がついたんですよ。高校一年生のころにうまくいかなかったときがあった。「この世の中を勉強しないといけない」と肌で感じた瞬間があった。そこから先はもうずっと勉強してますね、いままで。

高 いいね。勉強したもん勝ちだからね。
瀧 誰もやっていないときにやるもの。誰に言われなくても、自分一人を始められる。

高 自分だけでそこへいけたってすごいな。いわゆる天才系の人もいるけれど、裕司みたいな生き方が一番みんなのお手本になる。自分で「勉強するしかないんだ」と気づいてやれば道が拓けるよね。日記とか書いてた？
瀧 はい。「寮生日記」の当番みたいなのが回ってくるので、思春期のモヤモヤした感情だとか、そういうものを書きながらいろいろな機会が結構ありました。やっぱり自分なりにいろいろ悩んで成長してってことだと思っんですけど。

高 そうだね。すごく大事だね。

■出会いは「スーパー算数」

高 花まる・FCで印象に残っているのは？
瀧 サマースクールと、あとはスーパー算数。10人未満のクラスでしたが、そこでの出会いが衝撃でした。「こんなにできる人がいるんだ」と。

高 学校しか知らないよね。まだ開成だなん

だったというのはいらないころだったけれど、できるやつはいっぱいた、地の強いやつ。おもしろかったな。

瀧 すべての受験で、数学が大切になってくるんじゃないかな。
高 そこで差がつくもんね。
瀧 浪人中も予備校には通わなかったのに、函館にある個人塾の先生に数学を教えてもらいながら、センターとかあとはぜんぶ独学でやりました。

高 本物だな。小学校のとき、主体性をはぐくむよっぽどいい塾に行ってたんだね（笑）
瀧 そうだねと思います（笑）
高 裕司にとって花まる・FCとは？
瀧 小学生の間には到達すべき基礎になる部分をつくってくれたところです。いろいろな考え方の子どもたちとの出会いにも感謝しています。

高 うれしいよ。スーパー算はまさにそういう思いでやってたから。大学入試のときにいよいよ価値がわかってくる。つながっていくようにやっていたから。裕司は心臓外科医になっただか…すばらしいね、本当に。落ち着いたら、みんなが集まろう。頑張ってるから、元気で頑張ってるね。とことん応援してるからね。

瀧 どうもありがとうございます。

サマースクールの思い出や、思春期のお母さんとの関係・哲学など、続きはこちら！



■きっかけは、大河ドラマ
高濱 進路はどんな理由で決めたの？
瀧上 都内の高校へ通うには通学時間が長いので、家族会議で「それなら寮のある学校に行こうかいいんじゃないか」と。当時の大河ドラマが『新選組』で、幕末や、土方歳三の最期の地、として函館が注目されていたんです。その流れで、函館ラサールがあるって（笑）説明会へ行った両親が、80人部屋が特徴の中学寮にひとめぼれをして。
高 寮生活で六年間一緒というのは、影響力が大きいわね。絶対忘れない仲間っていうかさ。そこ、すごく聞きたい。あとき、いじめじゃないけどいかな目にあっていたなかった？
瀧 そうですね、そんなこともあって。
高 それで、「寮はいいですね」と言っただよね、確か。あのとときの自分を分析して、どういう状態になが問題で、どう克服した、みたいなのはあるの？

昨年からの世界的なコロナ禍以降、私たちの生活はあらゆる面で大きく様変わりしてしまいました。しかしそれと同時に、家の中で家族と過ごす時間も増え、「自分にとって家とは何か」「子どもと過ごす時間はどうかあるべきか」など、少し立ち止まって考えるようになったという方も多いのではないのでしょうか。

動物学者で優れた児童文学作家でもある河合雅雄さんによる『子どもと自然』（岩波書店）の中に、「グルーミング」という考え方が紹介されています。これは動物、特に霊長類でよく見られる毛づくろい行動のこと。動物園のサル山などで、よくサルたちが寄り集まってのんびりとお互いに毛づくろいなどをしている様子が見られますが、まさにそれがグルーミングです。

このグルーミングは動物たちにとって、穏やかな雰囲気をつくって精神の安定を図るために大切な行動であるとされていますが、それは私たち人間にも言えること。どんなに文明化された社会で生活しているとはいえ、やはり私たちはまだまだ自分の中に「自然」を多く残しています。情報化が進み、生身の人間同士のつながりが失われてしまいがちな今だからこそ、家族のグルーミングの時間を取り戻し、「ありふれた日常性」を回復させる必要があると、河合さんは力説しています。

「私は今まで、家族が集まったときは《みんなで何かためになることをしなきゃ!》と思いついていたかもしれません。私は編み物をして、夫は新聞を読んで、息子や娘は本を読んだり塗り絵をしたり……。そんな《何をやるわけでもない穏やかなグルーミングの時間》をもつのが大切なんですね。」

これは、以前とある講演会で「グルーミング」の話をした際、一人のお母様がアンケートに書いてくださった感想の言葉です。

人間は他の動物とは違い、直接肌を触れ合うという行動がなくても「言葉でもグルーミングができる」存在です。そのための一助として、時をこえて受け継がれている子どもの本を是非生かしていただければと思います。本を通して家族の対話が生まれたり、本にまつわる懐かしい記憶がふとよみがえったり……。きっと、家族の豊かなグルーミングの時間が生まれることと思います。

具体的にどんな本がおすすめるのかは、拙著『子どもを本好きにする10の秘訣』（実務教育出版）やインターネット上の本専門サイト「honto」ブックツリーなどを参考にしてくださいませと幸いです。イギリスには「三世代続いたものでないと本物とは言えない」ということわざがあります。時の試練を乗り越えてきた数々のロングセラーに加え、新しくてもこれから長く読み継がれていくと、自信をもっておすすめできる本を多く

紹介しています。

そして、今年5年目を迎え、今は毎月オンラインで開催している連続講座「旅する読書」も、是非おすすめです！毎回さまざまな子どもの本を取り上げ、それらが描いてきたものや投げかけてきた問い、子どもの成長を考えるヒントなどを広く紹介するオンライン講演です。おかげさまで毎回全国からたくさんの方がご参加くださり、特に土曜日の回は子どもたちの参加も増え、好評をいただいています。

本の紹介だけでなく、素敵なゲストに知る人ぞ知る短編小説や民話などの朗読劇を披露してもらったり、科学や歴史などに関するおもしろ講座を開いたり、登壇者全員で和服を着て怪談話を語ったり…。奥深い物語の世界が味わえる心躍る時間を、ぜひご期待いただければと思います。

講座では毎回、物語の舞台となった日本や世界の風景もスライドで紹介しています。



写真は『思い出のマーニー』（ジョン・G・ロビンソン）の舞台となった、イギリスの田舎町バーナム・オーバリー。

『子どもを本好きにする10の秘訣』

平沼純・高濱正伸 著（実務教育出版）



平沼純（スクールFC）

教育心理学を研究し、「自分の視点を持って考え、力強く生きていく力育成」を目指して教育の世界へ。国語を専門とする学習塾で読書・作文指導などに携わったあと、花まるグループに入社。現在、小学生から中学生までの国語授業や公立一貫コース授業のほか、総合的な学習の時間である「合科授業」などを担当。多数の受験生を合格へ導くとともに、豊かな物語世界の楽しさ、奥深さを味わえる授業を展開し続けている。





ひらぬま
じゅん
の



ねん なつ
2021年の夏

Vol.26



『エジソン
ネズミの海底大冒険』

トーベン・クールマン 作
金原 瑞人 訳
(プロンズ新社)

『リンドバーグ』『アームストロング』
に続く、勇気と知恵を持ったネズミ
の冒険を描いたシリーズの3作目。今回は先祖が遺した、
ある「宝もの」を探す小ネズミとネズミ大学の教授が、大
西洋の海底に沈む沈没船を目指します。多彩な海の生き物
など、緻密に描きこまれた海の情景がとにかく見事で、少
しずつ明らかになっていく発明家エジソンとのつながりな
ど、謎解きの要素も魅力の一冊。



『時計坂の家』

高樓 方子 著
千葉 史子 絵
(福音館書店)

夏休み、12歳のフー子はいとこのマリ
力からの手紙に誘われ、母の故郷である
汀館へ。「時計坂」にある祖父の家に泊
まることになったフー子は、早くに亡くなった自分の祖母と、
突如現れる不思議な庭の秘密に迫ります。謎が謎を呼ぶ展開に、
果てしない美の世界に魅入られた人たちの顛末が胸を打つ、一
級のファンタジー。函館の町をモデルにした汀館の情景も印象
的。



『みどりの船』

クエンティン・ブレイク 作
千葉 茂樹 訳
(あかね書房)

おばあちゃんの家で過ごす、ちょっと
退屈な夏休み。ぼくとお姉ちゃんは、
偶然潜りこんだお屋敷の庭で緑色の
「船」を見つけ、想像の冒険へとくり出します。想像の世界で
遊ぶことの素晴らしさを感じた子どもたちの、忘れられないひ
と夏の思い出を描いた、一読忘れがたい絵本。夏のむっとする
ような草いきれ、鮮やかな緑など、情景がいつまでも印象に残
ります。



『知らなかった、ぼくらの戦争』

アーサー・ピナード 編著
(小学館)

アメリカ人詩人アーサー・ピナード氏に
よる、23名の戦争体験者のインタビュー
集です。元パイロットや一般市民、GHQ
事務員などさまざまな人たちの言葉から
明らかになる、戦争の知られざる事実の数々。原爆投下の練習
用として日本各地に落とされていた模擬原爆「パンプキン爆弾」
など、日本でもあまり知られていなかった話題も豊富。最終章
は2018年4月に亡くなった高畑勲監督の生前の貴重なインタ
ビュー。



『盆まねき』

富安 陽子 著
高橋 和枝 絵
(偕成社)

なっちゃん、8月のお盆に田舎のお
じいちゃん、おばあちゃんを訪れ、数々
の不思議な体験をします。盆踊り、お
墓参り、河童の話、そして不思議な少
年——。日本の古き良き夏の情景を背景に、平和への祈りが静
かに流れる珠玉の短編集です。後書きで語られる、特攻隊で戦
死した作者の親族の話を知ると、もう一度初めか
ら読み返したくなるはず。



オンライン
配信

平沼 純 2021年度連載講座

旅する読書
～大人のための読書講座～

4月開講 全10回

9月 <第5回> 世界は多様で面白い! 子どもの本で知る世界のこと

知れば知るほどその奥深さ、複雑さに驚かされるこの世界。世界の多様性を味わって自分の「あたりまえ」にゆさぶりをかけ、混
乱を楽しむエキサイティングな旅へご案内します。社会科教育のプロフェッショナルによる歴史教養講座にもご期待ください!

9/23 (木)・9/25 (土) 10:30 ~ 11:50

参加費 一家族 500円 (税込)

申込締切 開催前日の 19:00 <https://www.schoolfc.jp/extension/j-hiranuma/2021/>





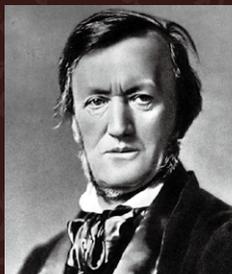
リヒャルト・ワーグナー

1813-1883 ドイツ

vol.25

アノネ ラウンジ Lounge

アノネ音楽教室の作曲家の人生を辿る伝記教材『オペラ』の一部をご紹介します！クラシック音楽の作曲家を毎回一人取り上げて、名曲が生まれたストーリーに迫ります！



ワーグナー

さつ 作

作曲家リヒャルト・ワーグナーは、ドイツにあるライプツィヒの街が戦争の真っ最中に生まれました。舞台と音楽が好きだったワーグナー一家。お兄さんやお姉さんたちはオペラ歌手や女優でした。ワーグナーは、舞台の裏側をのぞいたり、衣装を着たりして、幼い頃から劇場を遊び場に使っていたのです。

あるとき、ウェーバーという作曲家の歌劇『魔弾の射手』を劇場で聴いたワーグナー。「なんて素敵な歌劇なんだ！それに、ウェーバーさんはオーケストラだけでなく、舞台の上の歌手にも合図をしながら指揮をしている。王様や皇帝よりずっとえらい人に見えるぞ。かっこいいなあ！」

けれどもこのとき、ワーグナーの将来の夢は音楽家ではありませんでした。文章を書くことが大好きで、劇の台本や物語に夢中だったのです。ピアノは9歳頃から習っていましたが、練習をさぼることも多く、なかなかうまくなりませんでした。

ワーグナーが音楽家になろうと決めたのは15歳の時のこと。ベートーヴェンの作品を聴いて感動したからでした。「私の考えた物語を、ベートーヴェンのような素晴らしい音楽で人々に伝えたい。私が書く物語にぴったりの音楽は、私にしか作れないはずだ！」

こうしてワーグナーは、学校で音楽を勉強したあと、歌と演奏で物語が進んでいく「歌劇（オペラ）」の作曲に打ち込み始めます。はじめは人気が出ず、苦しい生活が続きました。しかし、29歳のとき、『リエンツィ』という歌劇の発表が大成功。その後も『さまよえるオランダ人』『タンホイザー』『ニュルンベルクのマイスタージンガー』など、次々に歌劇を発表して、人々から拍手喝采を受けました。（伝記教材『オペラ』より抜粋）

楽劇『ワルキューレ』 WWV.86B より 『第3幕の前奏曲《ワルキューレの騎行》』（1854-1856年）

ワーグナーは言葉、舞台、衣装や道具、全部を音楽に合わせてつくり上げたいという思いに加え、劇場にもこだわり、「パイロイト祝祭劇場」を創設しました。ワーグナーはこの劇場に、現在の形の「オーケストラピット」をつくりました。舞台の下にオーケストラの人たちが入る場所をつくったのです。この工夫で、お客さんからは舞台だけが見えやすくなり、音楽と歌が程よくまじりあうようになりました。

完成したときに初めて演奏されたのは、楽劇『ニーベルングの指環』。全部で15時間もある作品なので、演奏するときはなんと四日間に分けて演奏されます！この曲が含まれている『ワルキューレ』は楽劇四部作『ニーベルングの指環』の第2番目の作品。その中でもこの『ワルキューレの騎行』は、映画やCMなどにもたくさん使用され、コンサートでも単独でたくさん演奏されている一曲です。



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7kd0pC6w0ucOxb6xRttYKplsuzalWxRo>

おうちでできる

花まるメソッド

愛情できている

今回はかわいいミニもて経験のお話。

ぐずぐずとなかなか教室内に入りたがらない
 年中のKくん。折り紙を触ったり、ハサミを出
 したりと、授業が始まる前の時間を私の横で過
 ぎしていました。もちろん教室の中には入って
 ほしいのですが、「入りなさい」と言っても入ら
 ないもので、彼の気持ちの決心がつかず、タ
 イミングを見計らっていたわけです。すると「歯
 が抜けた」と言いながら笑顔でやってきた同
 じクラスのMちゃん。私の横で平静を装いつ
 ているKくんのことを、じっと見つめて立ち止
 まりました。「あれMちゃん、Kくんのこと待
 ててくれるんだ？」という何気ない私の一言に、
 「うん」と言ってくれたMちゃん。するとどう
 したのでしょうか。何度か講師に「入ろうよ」
 と言われても「ヤダ」とつれない返事だったK
 くんが、あれよあれよと折り紙をしまい、ハサ
 ミを片付け、「お待たせ！」とばかりに一緒に
 中へ。Kくんの恋心に火をつけて、まんまと教
 室内に導いたのはMちゃんです。私ではなく。

そして、年長のSくん。ママが大好きで甘い
 ん坊、心配性の一人っ子。キャーッと騒ぐ声の
 先には、女の子が叫んでいます。「虫！虫！」助
 けて！」反射的にSくんは駆け出しました！あ
 さつての方向に！そう、ティッシュを取りに
 走ったわけです。虫といえはダンゴムシかアリ
 しか触れない彼なのに、彼女のためにはとにも
 かくにも我を忘れてダッシュしたのです。助け

てくれた彼への女の子の視線は、ステキ！とい
 う気持ちにあふれていました。それを全身で感
 じ取ったSくんでした。

ヒーローになりたい。男の子ならいつだって
 「ママのヒーローでいたい」。お母さんの視線を
 いつも感じて生きているものです。でも、これ
 ほどまでに、「かっこいい自分でいたい」と男
 の子たちの心を奮い立たせる、女の子の存在つ
 て、すごいなあ、と自然に感じ入りました。

こっぴど子どもたちは、子どもたち同士の
 かかわりの中で、「ミニもて経験」をたくさん
 しながら、勝手に自信をつけていきます。それ
 がまさに、人生の成功体験の積み重ね。そ
 んなすてきなミニドラマが待ち受けているサ
 マースクールももうすぐ。子どもたちだけの生
 活の中で、ほんの少しずつ、補助輪のないほう
 へないほうへ、頑張っていくのです。それを見
 守り応援するのが花まるのサマースクール。

子どもたちを見ていても、すばらしい教育者
 を見ても思っているのは「人は愛情できている」と
 いうこと。自分が愛されてきたことによつて、
 感謝や愛の気持ちは生まれてきます。

目の前の子にどれだけ「愛の目」をかけられ
 るかどうか。育児や保育・教育の現場では、子
 どもとかわる大人自身が何よりも満たされて
 いるかどうか、問われるのでしよう。

ちなみに先のKくん。外授業からの帰り道も、
 男子とは手をつながない、と先ほどのMちゃん

を探す始末。Kくんと手をつなきたかったはずの、
 肩を落とす友人男子に、私がそっと手を差し伸べ
 たのは言うまでもありません(笑)。
 (今回は私の数年前の年中クラス、観察日記からお届けしました)

Rin (井岡由実)

Rin (井岡 由実)

花まる学習会取締役、「ARTのとびら」主宰。児
 童精神科医の稲垣孝氏とともに、心を病んだ青年
 たちへの専門的な対応に専心。花まる学習会年中・
 年長向け教材開発に携わり、冊子『1年生になる
 前に』では、幼児期に伸ばしたい能力や感性の教
 育について論じる。著書に『こころと頭を同時
 に伸ばす AI時代の子育て』(実務教育出版)ほか。

9/12 スクリブル ART

対象 小学1年生～中学生 36名(抽選)
 参加費 1名2,900円(税込・材料郵送費込)
 申込締切 8/25(水)19:00

<https://www.hanamarugroup.jp/art-edu/news.php>



全国から
参加可能!



※みなさんからの質問にお答えしている
 [Rin先生のアトリエラジオ]は、公式
 YouTubeや各種音声メディアでもお聴き
 いただけます。



花まる リビング④

勝谷 里美

花まる学習会の教室長を担当しながら、花まる学習会や公立小学校向けの教材開発や、書籍出版に携わる。現在は、2児の母として子育てに奮闘中。著書に『東大脳ドリルこくこ伝える力編』『東大脳ドリルかんじ初級』『東大脳ドリルさんすう初級』（学研プラス）ほか



いつか、母と娘の女子会を。

——主人の帰りが遅い日は、時々娘と『女子会』をしているんですよ。テレビの前にビザやお菓子を並べて、私はワインをあけて、二人でだらだら映画を見ながら話すんです！

以前、面談のときに、3年生の娘を持つお母さんからうかがった話です。さらさら話す姿を見ながら、（なんて楽しそう！私も娘ができたら絶対にやろう！）と思いました。

さて、実際に娘が生まれて。代表の高濱が講演会でよく「弟はかわいいが、姉は憎し」という母の事例を話しますが、まさにそれと同じ構成の家。「.:わかる」の一言です。第一子である娘は、右も左もわからない初心者ママ時代をともにした戦友でもあります。言葉による意思疎通ができるようになり、なぜか「弟には感じないイライラ」を娘に対して感じてしまうことが出てきました。

どういうときにイライラを感じるのだろう…と考えてみると、「娘が『私』とちがう考えで行動しているとき」という共通点がありました。私は、兄弟にはさまれた三人きょうだいの真ん中子。幼い頃はどこか「自分が最初にかまってももらえなくて当たり前」という感覚がありました。いま思うと、そのかわりに好き勝手やらせてもらえたんだなあ、とありがたい部分も多いのですが、「お兄ちゃんばかり勉強を見てもらっている」「弟は、末っ子だからいつも優先される」と、もやもやししていた記憶があります。

たとえば、娘は「自分が弟よりも後回しになった」という場面で、怒り、泣くことが多いのですが、そんなときに（『私』は小さいころ、自分が優先されて当たり前、なんてことはなかった…!）と思

いイライラ。弟がトイレトレーニングをしている時期、娘からも「ママ、トイレに一緒に来て!」と言われ、そのたびに、今やっていることを止めてつきあわなければならない（『私』は、自分でできることは一人でやっていたのに…）という思いを抱えてイライラ。同じ性別だからこそ、娘の「自分とはちがう」部分がより目につくのかもかもしれません。

いま、娘が、「キヤスターボード」にはまっています。まだ始めたばかりなのですが、何とか一人で乗れるようになると練習する姿を見て、「何回も挑戦していてすごいね!」「いま、一秒長く乗れたんじゃない?」という声を自然とかけていたのですが（あれ、なんだが今、花まるの先生モードですごくほめやすい）ということに気づきました。

「思考力問題や文章題など、理解を伴う問題に親子で取り組むと喧嘩になる」という法則はわが家も当てはまり、花まるモードで教えるようにしても「あ、書き順違っよ」「そうじゃなくて」と、ついつい口をはさんで、なかなか取り組んでいる過程の練習のときは、自然と、「キヤスターボード」の練習のときは、自然と、練習の過程や些細な変化が目につき、ほめやすいのです。

なぜだろう…。——ああ、たぶん『子どもだった私』も『大人の私』も「キヤスターボード」に乗れないからかもしれない——自身ができないことに挑戦する子どもへの心からの賞賛の気持ちが、自然とほめる言葉につながったように感じました。

子どもと親は、別の人間。（子どもも親の私と同じように行動するはず…）と思っていると、そ

でないことにイライラしてしまうのですが、「別の人間」だと思い、ワンクッション置いて接することで、新しい一面も見つけ、ほめやすい。これが発見でした。これから先、思春期に突入する娘との関係作りは、まだまだ試行錯誤の連続でしょうが、ひとりの人間と人間として、時々、冒頭で紹介したような「母と娘の女子会」を楽しめるように過ごしていきたい、と改めて思いました。

「母と娘」を題材にした本の紹介です。

■『かあさんのいす』

素敵な椅子を中心に、家族の絆が描かれています。訳が『100万回生きたねこ』（講談社）で有名な佐野洋子さん。この佐野洋子さんのエッセイ『シズコさん』（新潮社）も、母と娘がテーマです。

■『増補新版 ザ・ママの研究（よりみちパン！セ）』

絵本ではなく、中学生女の子向け。「ママのことを、ずっと好きでいるために、ママを研究する」という趣旨。「ママの不思議リストを作ろう」という章があり、これは「娘の不思議リストを作ろう」というふうに移用して、自分とはちがう娘の研究を進めるのにも役立ちそうだなと、興味深く読みました。



『かあさんのいす』
ベラ・B. ウィリアムズ 作・絵
佐野 洋子 訳
(あかね書房)



『増補新版 ザ・ママの研究（よりみちパン！セ）』
信田さよ子 著
(新曜社)

【可能性が1%でもあるならやってみろ】高校時代、大事な試合中に前十字靭帯を断裂し、その後の選手生命が危ぶまれたときに父がかけてくれた言葉です。腐らず夢を諦めず、最後までやりきれたのは、この言葉があったから。今でもこの言葉は私の支えです。—吉田いつむ（よ〜いどん!）

はな まるの教室長を紹介します！



はな 花まるファミリー



FC ...スクールFC

🎵 ...アノネ音楽教室

アルコ ...アルゴクラブ

🌐 ...オンライン

みんなの教室長も順番に紹介するよ。お楽しみに！



パッション
あいざわ たつき
相澤 樹
千葉県 茨城



ポビー
あおやま ゆうすけ
青山 裕介
新潟県 埼玉



イトール
いとう じゆん
伊藤 潤 FC
埼玉県 東京東



サマー
おか ゆうすけ
岡 裕介
東京都 埼玉




がのしほ
かしもと えり
榎本 衣里
奈良県 中京



ステイック
こぼやし しゆんぺい
小林 駿平 アルコ
長野県 埼玉



たつぷー
さとう たつや
佐藤 達也
東京都 神奈川南



ポテト
たかはし しゆんすけ
高橋 駿輔
山形県 東京東



ぼんだりーター
たなべ ひろこ
田邊 紘子
新潟県 埼玉



ツイソイ
ひじかた ひゆうが
土方 日向
東京都 埼玉



マジケン
まじま けんいちろう
真島 健一郎
神奈川県 神奈川北



123456 ななりーター
まつだ なな
松田 奈奈
埼玉県 埼玉



ガッツ
むらい みづき
村井 美月
愛知県 埼玉



オニカム
やまざき たかし
山崎 隆
千葉県 東京東



ゴールドシ
わたなべ えいじ
渡邊 栄治
熊本県 千葉

サマースクールや雪国スクールで会おうね！

7月の誕生花は **ユリ**

大好きな祖父が小学生のときに贈ってくれた『佐賀のがばいばあちゃん』（島田洋七 著／徳間書店）。がばいばあちゃんのどんなときも明るく前向きに生きる姿にパワーもらったのはもちろん、いまは亡き祖父からのメッセージがこの本には込められているように感じるので、私にとって大切な一冊です。—米田晴香（おこめ）

はな まるの教室長を紹介します！



花まるファミリー



FC ...スクールFC

🎵 ...アノネ音楽教室

アルコ ...アルコクラブ

🌐 ...オンライン

みんなの教室長も順番に紹介するよ。お楽しみに！




サイン

いのうえ えみり
井上 笑里

埼玉県 東京都



メロテイ

おおつか ひろみ
大塚 寛子

熊本県 神奈川北



コメテイ

おがわ りょうた
小川 凌太

東京都 千葉




マツカス

かとう ちひろ
加藤 千尋

埼玉県 東京都



ドラゴン

きよおか ゆうが
清岡 悠河

神奈川南 神奈川県



ピカソ

さかた しょう
坂田 翔

山口県 東京都




あっちゃん

たばた あつこ
田畑 敦子

埼玉県 東京都



ザリィ

ねもと さおり
根本 沙織

千葉県 東京西



ヘルシー

まえだ ひろし
前田 日廣士

石川県 東京西




しずふ

みずぐち れい
水口 玲

北海道 埼玉



いつきゆう

よしだ ゆうた
吉田 優太

大阪府 東京西



まんまん

たかはま まさのぶ
高濱 正伸

熊本県

.....リーダーネーム

.....名前
.....出身地
.....所属

サマースクールや雪国スクールで会おうね！

8月の誕生花は **ひまわり**

子どものころ、泥だんご作りにハマっていました。毎日毎日、握っては磨いてを繰り返しました。数週間、土に埋めて、掘り起こせたときは感動しました。—植田雅也（ピンゴ）

自立とはたくさん依存できること

先日とある地方を訪れました。その日中に帰る予定が、夜遅くなりそうだったのでスマホからホテルを予約。一仕事終わっておいしいごはんを食べ、さあホテルに向かおうとスマホでナビを起動したところで電池切れに。ホテルの名前も電話番号も控えておらず、「確かこっちの方だったかな」と予約したときの薄い記憶を頼りに歩き始め、こんな名前だったよなというホテルでチェックイン。ですが、「ご予約にお名前がありません」と言われ退出。その後も3件ほどそれっぽいホテルに入っては、「ご予約に名前がありません」と言われ、「あれ、ちょっとまじいかも」と思い始めました。充電器を持っておらず、またコンビニで買おうにも特殊なタイプだったのか該当するものは売っておらず。そこではじめて、「こんなにもスマホに依存していたのか！スマホがなければ何もできない！」と冷や汗をかきました。結局、5件目のホテルに名前があり、事なきをえました。

さて、脳性麻痺を患い車椅子で生活をされている方(Aさん)のブログを

読む機会がありました。内容は震災時の体験談。当時、職場のビル5階にいて逃げ遅れ、大変な目に遭ったということですが、その理由はエレベーターが止まってしまったから。このとき初めてAさんは「逃げることを可能にする依存先が自分には少ないと知った」と言います。他の人はエレベーターが止まっても階段や梯子で逃げることで、5階から逃げるという行為に対して三つも依存先がある。健常者は何も頼らずに自立していて、障がい者はいろいろなものに頼らないと生きていけない、と思われている。が、真実は逆。健常者は様々なものに依存できて、障がい者は限られたものしか依存できない。依存先を増やして、一つひとつへの依存度を浅くすると、何にも依存していないように錯覚できる。実は膨大なものに依存しているのに「私は何にも依存していない」と感じられる状態こそが自立といわれる状態。だから自立を目指すなら、むしろ依存先を増やさないとイケない。このようなAさんの体験談を読み「あっ」と思いました。

二年前のことです。花まる学習会を卒業した中学2年生の女の子二人が教室に遊びに来てくれました。その場にいた六年生の子が「中学校は楽しいですか？」と聞きました。すると一人の子が「中学校、楽しみたいなら絶対に自分のクラス以外にも仲の良い子を作ったほうがいいよ！」と答え、呼応するようにもう一人の子も「わかる！特に女子は絶対に違うクラスにも仲の良い子を二人ずつは作った方が良い！マジで！もし自分のクラスに気の合う子がいなかったり、自分のクラスが楽しくなかったりしても他のクラスに友だちがいれば楽しめるから！」と答えました。このやり取りをその場で見た当時は、たくましさを感じつつ「いかにもこの二人らしい言葉だ」と微笑ましく思っていました。生きていくことの本質を突く体験から出た言葉だったのだとハッとさせられました。

これまで「自立」といえば、親をはじめ、誰にも頼らず自分の力だけで生きていくことだと考えていました。それは、そういった強さに憧れていたこともあります。もちろん「自分の力」も大切。しかし、それだけで生きていくと肩肘張った依存先のない「自立」は、実は「孤立」なのかもしれない。依存先がたくさんある自立こそ幸せで

はないか。と、自分の半生を振り返って感じ始めました。

「私がいなくても生きていけるように強くたくましくなってほしい」と言われた遠い昔の記憶。親が死んだ後もわが子にはずっと幸せな人生を歩んでほしい、という親心からだ。その言葉通りに受け取っていましたが、ときを経たいま、こう解釈しています。親以外にも頼れる人を、また家以外にも自分の居場所を、そういった依存先をいくつも増やすこと。そして誰とでも、どの場所であっても幸せであってほしいと。依存先を増やして一つへの依存度を低くすること、言い換えればそれは誰とでも、どこであつても、幸せに生きていけるということ。それが「自立」している状態なのだと思います。

花まる学習会 榎原悠司



おやこ
親子で学ぶ

季節の食と暦

こんにちは！フードコーディネーター
の江口恵子です。
このページでは、季節のめぐりや旬の
ものを親子で楽しみ、学びを深められ
るような情報をお届けします。



ビタミンカラーの夏野菜で夏を乗り切る！

体が重い、だるい、じっとりとした湿度がつかい梅雨が明けたら、次はジリジリと日差しが厳しい夏がやってきますね。「空調設備が整っていなかったのに、昔のひとはどうやってこの夏を過ごしていたのだろうか？」と、時代小説好きの私は、頭の中でタイムトリップして昔の生活の様子を想像しては、まあ、温暖化もなければ、熱帯夜もなかったし…と納得しています。

夏バテ、熱中症、昨年からはマスク着用による体温管理や呼吸困難の心配も増えました。親御さんにとっては、自分のことはもちろん、お子さまの夏の体調管理、ますます神経を使いますよね。私も3人の子どもの母親でもあるので、できることはしっかりやってケアをしています。バランスの取れた日々の食事と規則正しい生活、心身ともに疲れをためないように、を心がけています。

とはいえ、暑くなると、料理するのが億劫になるのもみなさんと同じです。そのため、日持ちするもの、使いまわしのきくものを、一品に入れる食材数をいつもより多めにし、量を増やして作ってストックするようにしています。

その中でも、夏に作る頻度が断トツに高いのが「夏野菜の揚げびたし」。夏に揚げもの？と思うかもしれませんが、高温で短時間調理する揚げ物は、実は夏にぴったりな調理方法なのです。

鮮やかな色合いの夏野菜は見るだけでも元気になるように思いますが、実際、ビタミンやミネラルもたっぷりです。いろいろな種類の野菜を使うことで、一皿の栄養バランスもおおのずと整い、味も食感もいろいろと楽しめるので、ここは一気に揚げまくる！くらいの意気込みで、たくさんの野菜を使って作って作ってください。

※冷蔵庫に入れるときは、完全に冷めてから清潔な容器に移して冷蔵保存してください。(冷蔵庫で2～3日保存可能、冷凍は不可)

食のプロからのアドバイス 夏野菜の揚げびたし

材料

- かぼちゃ……1/4個
- 茄子……2本
- ズッキーニ……1本
- パプリカ……1個
- オクラ……5～6本
- ミニトマト……8～10個
- 米酢……50cc
- みりん……50cc
- 醤油……20cc
- 玉ねぎのすりおろし……1/4個分
- 揚げ油……適量

おうちでチャレンジ！

作りたての温かいものも、冷蔵庫で冷やしたものもどちらもおいしいです。そのままでも、パスタにからめて、そうめんと一緒に、お肉料理の添え物に…などなど、食べ方もいろいろとアレンジできます。

- ①野菜はすべて一口サイズの乱切りにし、水気をしっかりふいておく。ミニトマトは洗ってヘタを取る。
- ②ボールに調味料と玉ねぎのすりおろしを入れて混ぜておく。
- ③180度に温めた油で、ミニトマト以外の野菜を素揚げする。
- ④③の野菜とミニトマトを調味料に漬け込む。

福島県の祖父が作っている桃の味が忘れられません。幼いころ、とりたての桃をむいて食べさせてもらい、「甘くてジュシー」とはこのことか！と感動したのを覚えています。一生駒春佳(まっしゅ)