

ど～も、おばんで～あ

石神井川の桜も満開にないました。みなさんはどこでお花見をしましたか。今週で桜も終わりがな～…。



大好評のちょっとイイ講座

【インドの食と文化を学ぼう】を開きました

大人16人、子ども3人が集まり本格的なインドカレーを作りました。インドカレーっていえば、ナンで食べるやつよね♪ っていうのは大間違いで、インド人はフワフワの甘いナンは食べないそうです！チャパティという薄いクレープみたいなもの（甘くない）か、インド米が主食です。今、日本にあるインドカレー屋さん、実はほとんどネパール人が作るネパールカレーだそうです。**知らなかったー！**カレーの作り方を教えてくれるのは坂上支部の芳賀泉さん。日本人が一人もいない、日本食材が全く手に入らないインドの州で家族4人、5年ほど暮らしたそうです。頼りになったのはインド人だけ、朝昼晩3食がカレーのインド人と同じように当時1歳と3歳の子どものもインド食。二人にとってのおふくろの味はインドカレーだとか。



この日のメニューはチキンカレーと野菜カレーをインド米とチャパティでいただくというもの。日本のようなカレールウはなく、スパイスだけでカレーを作ります。スパイスの分量で家庭ごとにカレーの味は違うそうです。大量のたまねぎをみじん切りにし、キャベツをざく切り、トマトもスライスにしたり細かく刻んだり、約20人分の料理です。大人も子どもも老若男女、協力し合って

調理しました。18種類ものたくさんのスパイスを使うことに驚き、料理の手順の違いにビックリし、初めて目にして調理する食材にへえ～～～という声が漏れました。インド米は炊けると日本米より甘～い香りがします。そして見た目は「シラスみたい」と子どものひと言に爆笑しつつ、納得・・・。チャパティは全粒粉に水を入れてこね、餃子の皮よりひとまわりくらい大きく薄くのばし、フライパンで焼いて出来上がり。予定していた調理時間を過ぎ、やっと完成しみんなで美味しくいただきました。インドには「いただきます」という挨拶は無いそうです。インド人は右手だけで食事をするそうですが、それに習って手で・・・食べるのは難しいのでスプーンを使って食べました。参加者の感想は、「みんなで話しながら料理を作り楽しかった」「子どもたちと一緒に料理出来て良かった」「子どもたちも異文化に触れて大きく育つのでは？」「糖尿病なのでカレーは避けていたけど、炭水化物が少ないインドカレーなら食べれると思った」「インドについて興味をもちました」「インドでの生活をもっと聞きたかった」など感想いただきました。



カレーの後は、チャイ（インド式のミルクティ）とインドの甘〜いお菓子。シロップ漬けになっている揚げまんじゅうみたいなお菓子と、サクサクの砂糖みたいなお菓子でした。「日本では全然食べたくないけど、暑いインドにいと食べたくなる」そうです。口の奥が甘さでグーっとなる感じ、それくらい甘かった〜。でも「これもインドなんだ！」と思い美味しくいただきました。



芳賀 泉さん(前列中央)を囲んで記念撮影

ところで、カレーが出来上がるのを待ち続けた人たちは何をしていたかということ・・・。
参加者のひとり、鍼灸師の松本さんに「やせるツボってないんですか？」とか「足がつるんですがどうすればいいですか？」などなど、なんでも健康相談会になっていました。やっぱり「健康でこそ美味しく食べられる」ですね〜。



今年選挙の年です。統一地方選挙と参議院選挙が行われます。

今月は板橋区議会議員選挙と区長選挙です。消費税 10%増税でいいんですか？ 消費税を増税する前に、無駄遣いやめるところありませんか？ 大型公共事業や、武器の爆買いやめてくれませんか？

国民健康保険料高すぎませんか？ 私たちには憲法で保障された「生存権」と医療を受ける権利「受療権」があるのを知っていますか？ 中小業者の声を届けてくれる、話を聞いてくれる区議さん、区長さんを選びましょう。

～話せばわかる、話せばかわる～

そしてかならず選挙に行きましょう。私たちの思いを示すのは選挙しかありません。

