

しまつのマジュロ・魔法まほうのクッキング

京都市 環境政策局・作

鈴木素美・絵

演出のポイント

みやこちゃんが玄関を見ると、
おばあちゃんが出かけようとしています。
なんだか普段と違う様子。

みやこちゃん 「おばあちゃん、どこに行くの？」

おばあちゃん 「さくあ。どこかしらね。」

おばあちゃんはにっこりと笑って出ていきました。

みやこちゃん 「うーん、変だなあ。いつもなら教えてくれるのに。
いったいどこに行くんだらう？」

足元に白い紙が落ちています。

みやこちゃん 『しまつのこころ・魔法のクッキング招待状』？

きつと、おばあちゃんの忘れものね。
クッキングって何かおいしいものを食べられるのかな？
あ〜いいなあ。想像したらおなかが減ってきた……。
……そうだ！ いいこと思いついた！
先回りしてここに行ってみよう。」

みやこちゃんは招待状に書かれた場所をめざして、
自転車で走り出しました。

早く到着しておばあちゃんをびつくりさせようと考
えたようです。



みやこちゃん 「たぶんあの建物たてもものね。ずいぶん遠とおくまで来きたみたい。」

怪あやしげな建物たてももののそばには大きな男おとこの人が立たっています。
門番もんばんでしようか？

みやこちゃんを大おおきな目めでギロリ。

門番 「おじょうちゃん、何か用ようかい？」

みやこちゃん 「あ、あのう……『しまつのこころ・魔法まほうのクッキング』
の会場かいじょうってここですか？」

門番 「招待状しょうたいじょうは？」

みやこちゃんはおそろおそろ、おばあちゃんの招待しょうたい
状じょうを差さし出だします。

みやこちゃん 「こ、これですか？」

門番 「よおし、入はいっていいぞ。」

みやこちゃんはドキドキしながら、ゆっくりと中なかに
進すすんで行いきました。



会場には、ずきんをかぶって、薄ら笑いを浮かべながら何かをこねている謎の集団。

みやこちゃん 「な、なあに？ この変な人たち！」

参加者 「ん？ だ、だれだ?!

それに、変な人とは失礼な！」

みやこちゃん 「ひえええええっ！ ご、ごめんなさい！」

真ん中まなかにいる女おんなの人が振り返り、みやこちゃんに優しく話はなしかけます。

先生 「あら、その招待状……。あなた、お名前はなんていうの？」

みやこちゃん 「あ、ええつと……。みやこつて言います。」

先生 「ああ、きつと、あの人のお孫さんね。こっちにいらっしやい。」

みやこちゃんは慌あわてて女おんなの人に駆け寄りました。

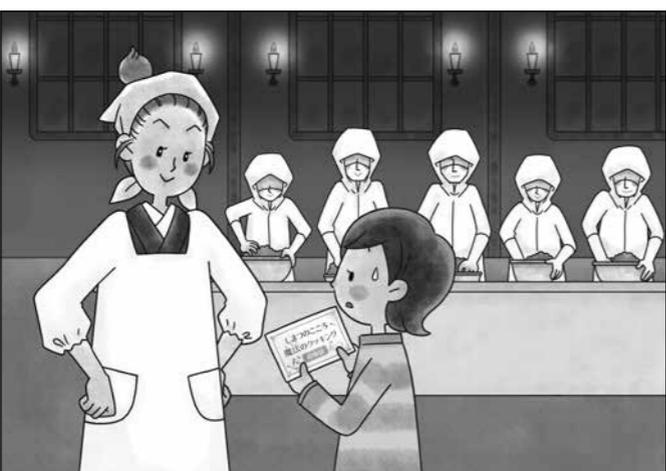
みやこちゃん 「あくこわかった！ ここはお料理教室なの？」

先生 「そうよ。でもね、ただ料理するだけじゃなくて、魔法のお料理教室。私が先生をしているのよ。」

みやこちゃん 「魔法？ まさか魔法で料理をするってこと?!

先生 「何が魔法なのかはそのうち分かるわ。

今、作り始めたところだからちようどいいわね。みやこちゃん、手伝ってくれる？」



みやこちゃん 「いったい何を作っているの?」

先生 「うふふ、なんででしょう?」

さて、みなさん、次はキャベツを切つて、ゆでていきましよう。みやこちゃんには、ひき肉をこねる係に合流してもらおうかしら。」

先生の説明を聞きながら、みんなで調理を進めていきます。

一生懸命いろいろな野菜やきのこを刻んでいる人たちを見て、みやこちゃんは先生にたずねます。

みやこちゃん 「これも全部ひき肉にまぜるの?」

先生 「そうよ。今日はエリンギを使うけど、しいたけでも美味しいのよ。野菜をたくさん食べて栄養をしっかり摂りましよう。」

包丁でキャベツを切っていた人が言いました。

参加者 「よし、キャベツを切り終わったぞ。

芯は食べられないから捨てたらいよいよね。ぽいっと。」



それを先生があわてて止めました。

先生 「待った！ もったいない！」

さっきまでの優しい表情から一変。みたこともない
こわい顔です。みやこちゃんたちはビックリ！

芯は捨てるものではないのでしょうか？

先生 「キャベツの芯にも食べられる部分があるの。ピクルスにしたり、スープやチャーハンの具にもできるわね。それに、食物繊維が豊富で、栄養満点！」（★

みやこちゃん 「へえ、そうなんだ。」

先生 「今日は、ゆでて、細かく切って、ひき肉に混ぜましょう。葉っぱの太くてかたい葉脈の部分も同じように具にしましょうね。歯ごたえのいい食感になりますよ。」

するとどうでしょう。みやこちゃんはあることに気が付きます。

みやこちゃん 「あれれ、ほとんどごみが出なかったよ?！」

演出のポイント

★ 読み手はキャベツの断面図のイラスト点線部を指し示し、「この部分は食べることができるとですよ。捨てたのもったいない。」と説明する。



先生 「そう、いいことに気付いたね！ 食べられる部分はなるべく使い切ること、ごみを出さずに料理ができるのよ。」

みやこちゃん 「おいしく食べられるのに捨てるなんて、もったいないもんね。」

先生 「そうね。みやこちゃん、日本では、毎日一人あたりお茶わん一杯分の食品ロスが出ているって知ってた？」

みやこちゃん 「食品ロスってなあに？」

先生 「まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことを『食品ロス』っていうの。」

みやこちゃん 「みんなが毎日食べ物を無駄にしているってことなの？」

先生 「そのとおりよ。どれくらいの量になるか見せてあげるわ。」

そうやって、先生はパチンと指を鳴らしました。

すると突然、ぼわわーんと煙が立って、たくさんのお茶わんが現れました。

みやこちゃん 「わあ、すごい量！ そういえば、お母さんが使うのを忘れて腐らせたって、玉ねぎを捨てていたなあ。あれも食品ロスだったんだね。」

演出のポイント



先生 「食べ物を使い切ることのほかにも食品ロスを減らすコツがあるの。私はいつもお買い物の前に余分なものを買わないように冷蔵庫の中身をチェックしたり、こまめに賞味期限や消費期限の表示を確認しているのよ。」

みやこちゃん 「賞味期限？ 消費期限？ ……なあに、それ？」 (★)

先生 「賞味期限は美味しく食べられる期間で、日付が少し過ぎていてもすぐに捨てる必要はないの。まだ食べられそうか、しつかり判断することが大事なのよ。捨てる前にお父さんやお母さんに確認してみるのもいいわね。
消費期限は、安全に食べられる期間のこと。過ぎていたら食べないほうがいいわ。
どちらの期限が書かれているか、食べる前によく確認してね。」

演出のポイント

★ 読み手は子どもに「賞味期限と消費期限の違い、わかる人？」と聞く。子ども、口々に答える。



みやこちゃん 「じゃあ、これからは期限の早いものから食べるようにする！ そうしたら食品ロスを減らせるよね。」

先生 「とてもいい考えね。食品ロスを減らすことは、環境にとってもいいのよ。」

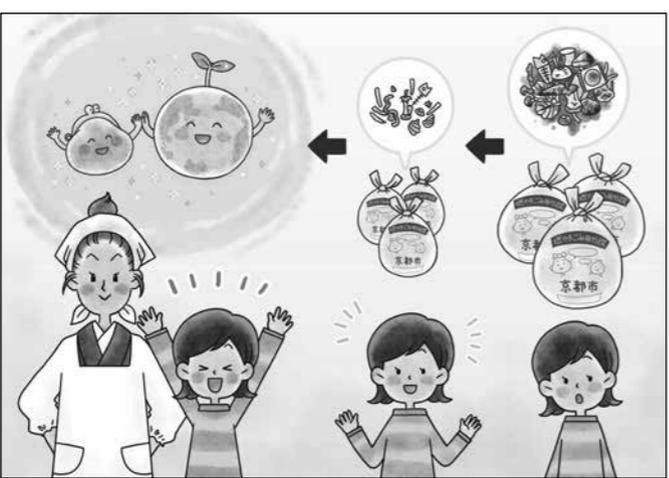
みやこちゃん 「そうなの？」

先生 「食品ロスが減れば、ごみの減量につながるし、ごみを処分するためのエネルギーやごみの処理に必要なお金も節約できるの。ごみの処理には、毎年たくさんのお金がかかっているのよ。」

みやこちゃん 「そうなんだ……ごみを減らせば、もっといろんなことにお金を使えるようになるってことね！」

——次のページを1/3抜いて、
途中で止めたまま⑨を読み始める——

演出のポイント



先生 「さあ、みなさん、こねたひき肉をキャベツの葉っぱで巻いて、煮込んでいきましよう。」(★)

みやこちゃん 「あ、わかった！ ロールキャベツを作ってるんだ！」

——全部抜く——

先生 「正解！ さあ、おいしくできるかしら?！」

鍋にお出汁を入れて、フツフツ煮えてくると、先生がお味噌を入れました。

みやこちゃん 「お味噌のロールキャベツなんて、珍しいね。」

先生 「今日は和風ロールキャベツ。味付けを変えることで、同じ料理でも全然違う味が楽しめるの。お味噌は昔から日本で使われてきた調味料よ。和食という日本の食文化をこれからも大切にしたいわね。和食には、自然がくれた大切に貴重な食べ物への感謝の気持ちがあるのよ。」

お鍋がグツグツ……

おいしそうなおいがしてきました。

さあ、いよいよ完成です！

演出のポイント

★ 読み手は子どもに「なにをつくっているかわかる人？」と聞く。子ども、口々に答える。



みやこちゃん 「わあ、おいしそう！」

先生はみんなに声をかけました。

先生 「みんなごくろうさま。さあ、席について。」

参加者 「ごはんは食べられるぶんだけよそおう。残したらもったいない。なるべく食べ切るようにしなさいね。」

先生 「そうね。食べ物を作る農家の人、運ぶ人、売る人、調理する人、みんなに感謝の気持ちを込めて、手と手を合わせて『いただきます！』」

全員 「いただきます！」



みやこちゃん 「わあ、キャベツがとってもやわらかいね。」

先生 「今日は、地元で作られた野菜を使っているの。地産地消ね。」

みやこちゃん 「地産地消って?」

先生 「遠くから食料を運んでくるんじゃないなくて、近くで生産された食料を使うことよ。輸入された食料は増えているけど、日本の農業生産や漁業生産は減っているの。地産地消に取り組めば、日本の食料自給率アップにつながるし、輸送にかかるエネルギーもカットできて、とっても環境にいいでしょ?」

みやこちゃん

「食料自給率って、食べるものをどれだけ自分の国で作っているかってことでしょ。日本の食料自給率が低くて授業で習ったよ。食べる人が増えれば農家の人もたくさん作ってくれるようになるね。」

先生 「そうね、みやこちゃん。たとえば京都には京野菜と呼ばれる野菜がたくさんあるわ。面白い物に行つたときに探してみてね。」★

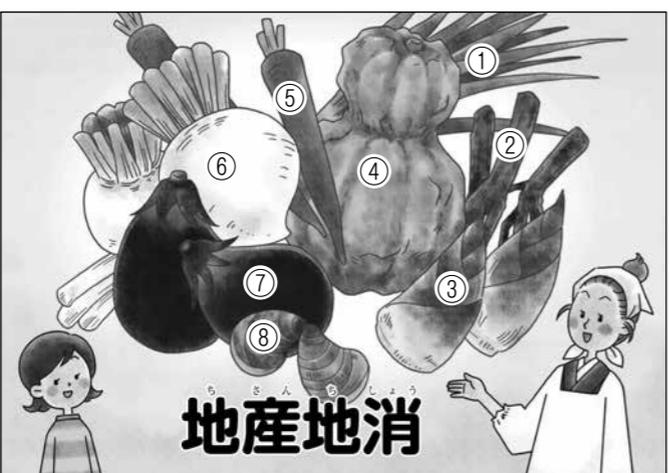
——半分ほど抜いて、次の⑫を読む——

演出のポイント

★ 読み手は子どもに「知っている京野菜あるかな?」と聞く。子ども、口々に答える。

なお、代表的な京野菜（イラスト）は次のとおり。

①九条ねぎ、②堀川ごぼう、③京たけのこ、④鹿ヶ谷かぼちゃ、⑤金時にんじん、⑥聖護院だいこん、⑦賀茂なす、⑧えびいも。



みやこちゃん 「ああ、おいしかった。それに、残さず全部食べ切れたよ。」

先生 「えらいわ、みやこちゃん！」

さあ、みなさん！そろそろお片づけの時間ですよ。」
カチャカチャ、ゴシゴシ。みんなでお皿を洗っていたところに……。

——全部抜く——

すると突然、煙がモクモクと湧いて、おばあちゃんが現れました。

みやこちゃん 「あつ、おばあちゃん！」

おばあちゃん 「やれやれ。すっかり遅くなってしまったわ。」

先生が嬉しそうな声で言います。

先生 「大先生！ やつといらっしやいましたか！」

みやこちゃん 「え、おばあちゃんが大先生だって？」

先生 「そうよ。あなたのおばあちゃんは、私の先生なの。」



おばあちゃん 「立派に活躍しているみたいじゃないか。生ごみもほとんど出てないようだね。」

先生 「ありがとうございます。」

みやこちゃん 「おばあちゃん、ごみをできるだけ出さないために、私にも何かできることはない？」

おばあちゃん 「みやこちゃんにも簡単にできることがあるよ。はい、水切りネット。」

みやこちゃん 「何に使うの？」

おばあちゃん 「これで生ごみの水を絞るんだよ。しっかり水を切れば、その分、ごみの量も減るし、ごみを燃やすのに必要なエネルギーを節約できるんだよ。」(★)

みやこちゃん 「水切りするだけなら簡単ね。お家でもやってみよう。」

演出のポイント

★ 読み手は子どもに「お家で水切りネット使っている人？」と聞く。子ども、口々に答える。読み手、太陽の囲みを示しながら、「生ごみはぬらさないようにするか、乾燥させてから捨てるか、もったごみの量を減らせるんですよ」と話す。



先生が話し始めました。いよいよ最後のまとめです。

先生 「今日はよくがんばったわね、みやこちゃん。

いい経験になったんじゃないかしら。

さあ、みなさん、今日学んだことを復習しましょう。

買すぎない・買ったものは『使いキリ』

せっかくの食べ物は『食べキリ』

生ごみの水分は絞ってスリムに『水キリ』

これが『しまつのころろ・魔法のクッキング』の三

原則『3キリ』です。

普段の暮らしのなかにも、ごみを減らすコツがたくさんあります。ひとつひとつできることから、始めていきましょう。」

おばあちゃん 『しまつのころろ』も忘れずにね。」

みやこちゃん 『3キリ』の魔法。ごみを出さないコツが魔法って

ことだったんだ……。

おばあちゃん、『しまつのころろ』ってなあに?」

おばあちゃん 「それはね……。」

と言いかけてニヤリと笑うと

ドロンっ!!!

煙にまぎれておばあちゃんがいなくなりました。

みやこちゃん 「お、おばあちゃん?!」

ヒラヒラとみやこちゃんの手元に落ちてきたメモにはこう書かれていました。

——次のページを半分抜いて、

途中で止めたまま、⑮を読み始める——

演出のポイント



『しまつのこころ』は、命や資源、作り手の皆さんへの感謝の気持ちから生まれる考え方。食べ物を大切にすることにもつながっていくの。おばあちゃんは、みやこちゃんにも、そろそろ『しまつのこころ』を学んでほしいと思っただよ。これからは『しまつのこころ』を大切にね。」

メモを読み終わったみやこちゃんが目を上げると煙は消えて、辺りはまっくらになっていました。

——全部抜きながら——

みやこちゃん 「おばあちゃんは、どこに行っただのかな、ねえ、先生？あれれ、先生もみんないない！何もなくなってる！」

お母さん 「みやこちゃん、こんなところで寝てたらだめじゃない。そろそろ起きなさい。ごはんよ。」

みやこちゃん 「あれれ？先生やみんなは？おばあちゃんはどう戻ってる？」

お母さん 「おばあちゃんはさつきからリビングにいるわよ。みやこちゃん、寝ぼけているのね。さあ、今日のおかずは和風ロールキャベツ。お味噌で味付けしたのよ。変わっているでしょ？」

みやこちゃん 「ぜくんぜん。だって、さつき食べたばかりだもの。」

お母さん 「もう、この子ったら、何言ってるんだか……。」
おばあちゃんはみやこちゃんたちに気付かれないように、にっこり微笑んでいました。

〈終〉

演出のポイント



発行：2018年10月

