



びっぴだより NO.10 2019.2.1

びっぴに初めて行った時、本当に驚きました。

ここは日本なのか！と。

季節は冬。

まず園舎がない事にビックリ。

雪を素手で固める子ども。

グチャグチャの泥の中を飛び跳ねる子ども。

結構な雪の急坂をソリで駆け下りる子ども。

みんな元気、元気。

びっぴの理念で育っている子どもたち。

コミュニケーション能力が高く、たくましい。

五感をフル活用してとことん遊ぶ。

自然から学び、喧嘩しながらも自分で答えを出す。

園の歌を頼まれ、スタッフの皆さんの「現場から生まれる言葉」を頂いた。

「ぼくの木 わたしの木」「ピッポロピッピ ポロピッピ」

思いが溢れて一気に2曲ができた。

あそこで感じたものを音楽という形にできた喜びがありました。

今までいろんな曲を作ってきましたが、生涯忘れられない「生きている曲」ができました。

時が過ぎても、びっぴの理念と共に生き続けてほしい。

その時代、時代に関わる全ての人の中で。

この原稿を書いていて、歌を作っていた時のことを思い出しました。

空を染める夕焼けや、青空に浮かぶ曇をみながら、びっぴの森に思いを馳せた事もありました。

朝起きがけに、ひらめきを書き留めた事もありました。

それはとても豊かな時間でした。

びっぴに関わる全ての方に感謝しています。

：オギタカ

＊ 田畑アツェリ

寒い日が続きですね。二日は日差しが羊たちの毛玉をうかす。マイナス10度でもあまり寒く感じないのか、11月の外で寝ているらしい。朝うすらと背中や雪が積もっていることも... ウール100%であれば毛玉と厚手のあるものは思い以上に暖かいのですね。

この冬はたくさんの方から「大豆の殻」をいただきました。その昨年夏末にプレゼントした大豆の種をまいてお家が育って収穫し、そのさやから豆を出して後の豆殻が羊の好物であることから、「皆さん羊さんにどうぞ」と持ってきていただきました。草のほい冬の間にわらと米ぬかや大豆、小豆の殻、芋のつぼみ、干し大豆の葉などを混ぜてえさにしています。田畑から出る珍ごちそうは羊たちが食べる、ちゃんと肥料を出してくれるので無農薬がありせん。皆さんのご家庭で大豆を収穫していただき、殻がえさに使ったことで、また田畑の「循環」の一端を担ってくださっていることに感謝です。羊たちもきつ冬の間のえさが豊かで喜んでくれていることですね。感謝です！ : 美和子

＊ びっぴランチレシピ ~冬の定番、あんかけ!

極寒の時期は、びっぴランチは一品の丼ものや麺類が多くなります。これは、ご飯と汁ものなど器が二つになるとあつという間に両方冷めてしまうこと、あんかけやとろみのあるものをかけてあるものの方が冷めにくく食べやすいこと...と長年の経験から編み出した苦肉の策です。炊き込みご飯にも一番だしのあんをかけたり、チキンライスにも豆乳ソースをかけたり...と普段とはちょっと変わったメニューもあります。今回のレシピノートでは、冬の定番のあんかけの作り方を紹介します。

・しょうが、にんにく、長ネギ、玉ねぎはたっぷりとみじん切り。それをごま油で香りが立つまでよく炒める。そこに豚こま肉、あれば野沢菜やザーサイ、高菜などの漬物(大人ならキムチ漬けも)、さらに細切りの人参や白菜、きのこ類などある野菜を順番に加えて、塩こしょうで味を整えながら炒め合わせる。

・そこへ沸かしておいた熱湯をざっと注ぎ入れ、米酢と酒、みりんや醤油に、オイスターソース、お好みで甜麺醬や味噌を加えて味を整え、最後に青菜など彩りの野菜を入れたら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

・春雨や豆腐を加えると麻婆風になりますし、堅焼きそばや湯豆腐にあんをかけても美味しい。最後の味付けのところでケチャップと甘酢味にするとエビチリや鶏チリ、鱈のチリソースにもなるし、豆乳を加えると豆乳あんかけ、カレー味にするとサンマや鯖をソテーした上にかけるカレーあんかけにもなります。しょうがやネギがたっぷり入り身体がホカホカ温まります。発酵食品の漬物も加わり一品で栄養価もばっちりなので風邪やインフル対策にもオススメです。どうぞお試しください。