

日曜随想 朝の文箱

冬の間、我が家の中で一番好きな場所はベランダです。仕事を終えたら、マグカップと読み物を持ってお気に入りの藤の椅子に座ってひと休みします。まぶしいほど日差しが当たって、しばらくすると体がほっかぽかになります。

東京にいた頃、鹿児島は一年中暖かいと思っていたので、初めて冬の鹿屋を訪れた時はびっくりしました。朝起きると吐く息が真っ白、畑には霜が降り、歩くとザクザクと音がします。こんなに寒くなるのに家の造りはなぜ夏仕様なの？ と不思議でした。でも数日いたら疑問は解きました。気温は低くても、日が昇って陽光に当たれば体の芯まで温まるからです。鹿児島の人には「何を当たり前の

ことを」と思うかもしれません、これを当たり前と思っはいいません。北ヨーロッパに位置する母の国ドイツの冬は暗くて厳しい季節。日の出の時刻が過ぎて曇り空の日が多く、太陽はなかなか姿を見せてくれません。

1月のドイツの平均日照時間は44時間。対して鹿児島は132時間、3倍近くも太陽の光が降り注いでいるのです。ドイツ駐在の日本人の知り合いが冬に調子が悪くなり病院に行ったところ、「南ヨーロッパに行くって太陽をたくさん浴びてきなさい。そうすれば不調はすぐに治る」と言われたとか。

人間にとって太陽の光が不足すると身体にはいろいろなトラブルも起きます。ビタミンD不足だけでなく、太陽を浴びないと体内時計

計が狂ってしまい、鬱のような状態になることもあるようです。そのためドイツでは冬に、南ヨーロッパでバカンスを過ごす生活スタイルが人気です。祖父母も定年後、毎冬スペインに滞在していました。午前中は海岸を散歩して、午後はデッキチェアを並べ、ただ

門倉多仁亜



ベランダでひなたぼっこ

ただ太陽が当たる心地よさを満喫するのです。鹿屋の家のベランダに座ってひなたぼっこしていると、祖父母の姿が思い出され、この地が夢のよきな場所であることを感じます。私の母も「あなたのお父さんと結

婚して一番の幸せは日本の冬のお天気」と冗談めかして言っていました。冬の間、我が家のベランダは「もう一つのリビングルーム」として、仕事の打ち合わせにも使います。「スーツでガーデンチェアに座ってもらうのは変かな」と思いつつ、

ンカン10個を輪切りにして種を取り除く。砂糖100gと水100gをに入れて沸騰させた鍋に、キンカンを入れて再度沸騰させ、弱火にして水分がなくなるまで煮つめます。網に乗せて乾燥させ、グラニュー糖をまぶしたら完成。コーヒーにも緑茶にもひつたりで、ベランダでのお茶タイムが一層楽しくなる一品です。近所を散歩すると、ウッドデッキのあるお宅はたくさんあるので、座っている人を見たことがありません。ほとんどの場合、洗濯物専用の場所になっているようで、もったいないと感じてしまいます。日本の冬の恵み、自然の心地いいぬくもりをもっと楽しんでみませんか？

かどくら・たにあ氏 料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校ル・コルドン・ブルーで学ぶ。食だけでなくドイツ生活の経験を踏まえたシンプルライフをテレビや雑誌で発信している。鹿屋市在住。