

🍂🍁🍂🍁🍂 「おいしい秋がやってきた」 🍂🍁🍂🍁🍂

暑さもおさまり、ようやく何を食べても美味しい季節がやってきました。食からよみがえる記憶を綴ったエッセイや食欲をそそられる食べ物が登場する物語を紹介いたします。実りの秋を本で楽しみ、疲れた身体を回復させましょう。（原真由美）

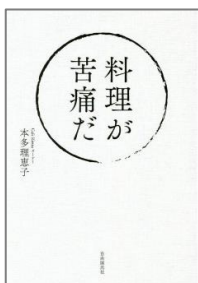


平松洋子『父のビスコ』小学館 2021

著者が生まれ育った岡山県倉敷での暮らしや、家族の戦争の記憶を通して綴ったエッセイ。幼かった母が終戦を迎えて口にした金平糖の味の思い出、老いた父が晩年久しぶりに鰻を口にしてつぶやいた言葉など、食べものと生命のつながりを描写します。「父のビスコ」の章では、死に際した病床の父との短い会話にかなしみが浮かび上がります。それぞれのシーンが心に染み入り静かに読みたい本です。

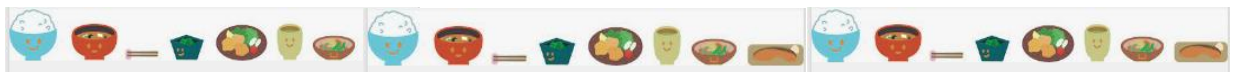
古内一絵『最高のアフタヌーンティーの作り方』中央公論新社 2021

老舗桜山ホテルで、憧れのアフタヌーンティーチームへ異動した涼音。自信を持って提出した企画書はシェフの達也に却下されてしまい、涼音の努力の日々が始まります。同僚と競い合い、お客様に助けられながら、メニューづくりに奮闘します。ティーラウンジには、色とりどりのケーキ、紅茶の香りがあふれ、人々のお喋りや食器のふれあう音が心地よく響き、読んでいると華やかな雰囲気誘われます。



本多理恵子『料理が苦痛だ』自由国民社 2019

料理が億劫だと感じてしまうことは誰にでもあり、決して後ろめたいことではないと教えてくれる一冊。「健康のために毎日違うものを」という呪縛からいつときでも自分を解放することが大切だと著者は提案します。できあいの惣菜を普段使わないお皿に盛り付けるだけでも新鮮ですし、食べることを楽しめば良いのだと気が楽になります。材料を全て鍋やホットプレートに入れるだけで豪華に見えて美味しいレシピも紹介されていて、早速試してみたくくなります。



〈疲れた身体をやさしく整える〉

NHK「やまと尼寺精進日記」制作班『やまと尼寺精進日記』NHK 出版 2018

櫻井大典『ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方』ナツメ社 2018

婦人之友社編集部『ちょっと具合の悪いときの食事』婦人之友社 2016



〈伝えたい食の大切さ〉

内田美智子『命をいただく』西日本新聞社 2011（紙芝居）

黒田恭史『豚のPちゃんと32人の小学生』ミネルヴァ書房 2003

中川ひろたか『いのちのたべもの』おむすび舎 2017