

ほりちえみ

堀ちえみ  
の さん

うちエコ!スタイル

## 冬はいろんはア行アが 浮かぶんです!

美味しい料理を囲んで家族で団欒。  
調理法や食材を使いきる工夫をして  
みんなに喜ばれるエコなレシピを考案中。



子どもたちの環境に対する意識に  
刺激されながら、自分でできる  
「うちエコ!」を実践している。

●ほり・ちえみ タレント。1982年「潮風の少女」でデビュー。翌年に出演した「スチュワーデス物語」が日本中で大ヒット。20歳で引退。結婚・出産を経て、バラエティや情報番組など、タレントとして、五児の母として、新たな魅力で活躍中。

「子どもたちが環境問題について学校で学んできて、それを教えてくれたんです。このまま資源の無駄遣いをしていっていると、地球がどう影響を受けてどうなってしまうのかっていうことについて」

と語る堀ちえみさん。それまでは、なるべくゴミを出さないように工夫しようとか、水を流したままにしておかないなどと、子どもの頃から漠然と教育されてきたという意識はあった。でも環境問題や環境保護について息子たちが具体的に学んでいることを目の当たりにして、親であるわたしの方が、環境の現実が分からなくなっているのではないかと思ったという。

「それで“これじゃいけない。いろんな本や記事を読んで、環境について勉強しなければ”と考えるようになったんです。どうせ生きていくのなら、(地球に)少しでもやさしく暮らしていきたいと思うので」

そのことが、堀さんがエコをより強く意識するようになったきっかけだったという。

「家族みんなで山に登るのが大好きなのですが、ウチの子どもたちはすごいです(笑)。お兄ちゃんなんか“前回登ったあの山にはゴミがたくさん捨てられていたからショックだった”と言って、その次の登山では、自発的にゴミ袋を持って行ったり。タバコも灰

は仕方ないけれど、フィルターは土に還らないから絶対に捨てちゃいけないとか。どこで学んだのかは分かりませんが、いろんなことをよく知っているなぁと感心してしまいます」

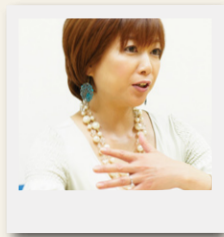
家族との団欒で、子どもと肌の  
ふれあいで温かさを感じている。

子どもたちから学ぶことが、本当に多いという堀さんだが、では自身では、家庭ではどのような「うちエコ!」を実践しているのだろうか？

「調理が簡単で光熱費が節約でき、お部屋も体も温まるという点で言えば、やはり鍋でしょうね。そうそう、蒸し器がついた土鍋を購入したんです。ザ

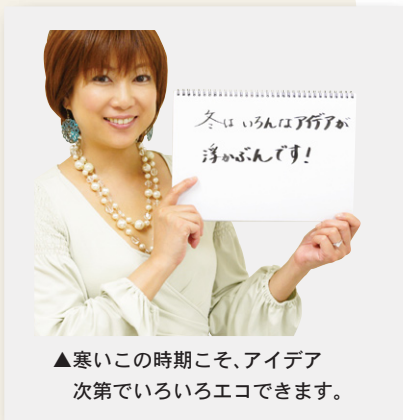
ク切りにした野菜の上にシイタケや鶏肉などを入れて蒸すだけ。煮込むみたいに時間がかからないからよりエコだし、ポン酢でいただくんですが、お野菜が甘くて美味しくて、生野菜よりも4倍くらいの量が摂れます。ヘルシーで体にとってもいいんです。これからこの調理器具を使って、バリエーションを増やすのが楽しみです。冬はいろいろなアイデアが浮かびます」

家族みんなで向かい合い、笑顔で美味しい鍋を囲む。まさに冬の「うちエコ！」を象徴するシーンだ。「それから寒い朝は味噌汁で家族を迎



も温かい。やっぱり部屋の中で積極的に抱き合える環境っていうのは、室温がちょっと低めのほうがいい。じっとしていると、ちょっと肌寒いかなってというくらいの温度」

そうして子どもと接していると、いろんな発見があるんです、と話は続く。



▲寒いこの時期こそ、アイデア次第でいろいろエコできます。

えるようにしています。もちろん普段から作っていますが、冬の時期は、それこそ昨晚の鍋で余ってしまった野菜などが冷蔵庫にありますから、具沢山の味噌汁ができますよね。寒くても、熱い味噌汁を飲むことでお腹の中からすぐに温かくなるし、食材の無駄もなくなります」

食事以外でも、やはり子どもとのふれあいがエコに繋がっています、と堀ちえみさん。「チビちゃんと抱き合って寝るっていうのは、とてもエコだと思うんです。子どもの体温って高いですからとて

ある日リビングで裁縫をしていたら、四男が、彼女の前で空になったペットボトルと串を材料にして、工作を始めましたという。

「何を作っているの？ と聞いたら『輪ゴム掛け』なんですって。すごいと思いました。実際に使ってますが、とても便利なんですよ(笑)」

とても頼もしい子どもたち。ステキなエコ家族ですね！

子どもたちの話をされるときの笑顔が、とくに印象的でした。本当に家族を愛されているということが、ひしひしと伝わってきました。



家族の団欒に欠かせない食事と言えば「鍋」。堀さんの家では「蒸し鍋」が最近のブーム。ただ今新メニューを考案中だとか。

オススメ



早起きして味噌汁を作り、リビングに家族を迎えるという。寒い朝も、美味しい味噌汁をいただくことで体のなかからぽかぽかになる。



四男が作ったという「輪ゴム掛け」。素晴らしいアイデアではないだろうか。家族の全員にエコの意識が浸透している証拠。



家族みんなで山登りに出掛ける。環境に関心の高い子どもたちは、他人が捨てたゴミも率先して拾い集め、持ち帰るという。