



## みどりの エッセイ

Vol.13

### 丸山晴美

「節約アドバイザー／  
ファイナンシャルプランナー」

#### 山菜の良さ、料理法をもっと伝えていきたい

一八歳まで地元の新潟にいたんですけど、近くに山があつて自然に囲まれた生活をしていました。子供の頃、山は遊び場でした。学校から家までが遠かつたこともあつて、通学時には道端に生えている花の甘い蜜を吸ったり、食べられる茎をかじったりして、山猿のような感じでした。また、兄と一緒にクワガタを採りに行ったりして、山で一日中、遊んでいた思い出があります。

春先になると山でよく山菜を採りに行つてました。ぜんまい、タケノコ、わらび、山アスパラ、フキ…採ってきたものを母に料理してもらつて食べていました。上京して山菜が高い値段で売られていたのには驚きましたね。地元では自然に生えているものだったので、やはり山で育つていない人は山菜の料理方法が分からないと思います。例えば、山ウドは捨てる所が一つもありません。上の方はてんぷらにして、外の皮はきんぴらにして、根は次に食べる時のために植えるようにする。そういうことをみなさんに知っていただけたらと思っています。私自身も今後、山菜料理を極めていって、山菜の良さや料理方法などを伝えていけたらと

思っています。

幼い頃に自然がたくさんある環境で育つたこともあつて、今、都会で生活をしているんですが、ベランダで植物を育てていて、ジャンゲル状態になっています。というのも、私は食べた後のフルーツの種を捨てることができなくて、ベランダで土に埋めて育てているんです。最初、フルーツの種は育つと思っていなかったんですけど、グレープフルーツやアボガドなどの種が、今、苗の状態になっています。水はお風呂の残り湯をあげているんですけど、打ち水の効果もあつて夏はずごく涼しくしておすすめです。ただ、私の場合、育てている植物が多すぎて洗濯物を干すのには困っていますが、緑を増やすことはやめられません。スペースが空いたら新たな種を育てたりして自然、緑は人間にとって欠かせないもの。ベランダに植物、緑があることによって癒されます。

#### 〈プロフィール〉

丸山 晴美 (まるやま はるみ)

1974年3月17日新潟県生まれ。旅行会社、コンビニエンスストアの店長などを経て、2001年1月に節約アドバイザーに。同年9月にファイナンシャルプランナーの資格を取得。分かりやすく、楽しく、賢い節約をモットーにテレビや雑誌などで活躍中。調理師免許も持ち、旬の食材などをバランス良く使い、最後まで無駄なく食べきることの素晴らしさを説いている。2001年現在、最新刊「丸山晴美メソッド当選する技術 いきいきハッピー懸賞生活」(講談社)が発売中。