

子育て奮闘記



赤平市医師会
平岸病院

濱口 智大

新年明けましておめでとうございます。今年で3回目の年男を無事迎えることができました。この場をお借りして日々ご助力いただいている皆様方にお礼申し上げたいと思います。

私事で恐縮ですが、昨年9月に無事第一子が生まれ、現在も妻と共に育児に奮闘する毎日を送っております。

思い返してみると、昨年1月に妻の妊娠が判明し、それから家事を役割分担するようになり、時に妻が不調な時は、料理を担当することも度々ありました。一人暮らしのときは『料理＝日持ちがして腹が減った時に気軽に食べられる物』ということでカレー・シチュー・ハヤシライスのヘビーローテーションを繰り返していたことがありましたが、さすがにそれをやるわけにもいかず、某インターネットレシピサイトを見ながら料理をしていました。しまりのない味だと思ったら塩を入れ、何か味が足りないと思ったら塩を入れ…塩は偉大な調味料だと思知らされました。

そうこうしているうちに里帰り出産のために妻が実家へ戻り、束の間の一人暮らしに。食事も一人暮らしの時に逆戻りし、カレーなどを作っていましたが、さすがに飽きてきたため、たまに外食へ…行こうとするとたいてい妻から「気を付けて飲みに行ってきたね」と電話がかかってくる事が多く、妻の愛情の深さを改めて感じながら自宅で晩酌をする日々を送っております。

これまでも夜な夜な本屋で某育児雑誌を立ち読みし（同じ職場の方に目撃されることがしばしばあったとか…）知識はあったつもりでしたが、実際9月に長男が生まれてからは毎日が初めての連続で、沐浴やおむつ替えもぐずる息子と格闘しながら妻の介助を受けながら何度もトライし、妻が息子に母乳を与える時は家の家事の手伝いをし、世のお母様方はすごいなあとは何度も感じながら日々を過ごしております。

今年は息子にとって良い見本になれるよう、家事でも育児でも仕事でも頑張っていきたいと考えておりますので、公私共々皆様のご指導・ご鞭撻をいただければ幸いです。

皆様にとりまして本年が幸多き年でありますよう、お祈り申し上げます。

朝のコーヒー



旭川市医師会
はらだ病院

平井 克幸

コーヒーに目覚めるきっかけは、旭川西武デパート（現在閉店）のカタログギフトでいただいたコーヒー豆です。南青山のミカフェートのワインボトルのようなビンに入った商品で、蓋を開けた直後の香りに圧倒されました。

旭川市内に在住しておりますが、市内および近隣にはスペシャルティコーヒーの自家焙煎をする店が増えてきており、飲み比べをしています。

学会の出張の際時間があるときは「はしご酒」ならぬ「はしごコーヒー」をして地域のコーヒーを楽しんでいます。いくつかの店をめぐりましたが、神戸三宮のコーヒー処カフェのブレンドコーヒーが最高でした。残念ながら現在閉店されています。サードウェーブのコーヒー店も国内でも数多くなりましたが、店によっては味が薄すぎて紅茶のようなテイストになっているものもあります。

札幌のM店のG先生から1日がかりのコーヒー教室にて学ぶ機会があり、ゲイシャ種を含む10種類のコーヒーを試飲させていただきました。香りとコクの微妙な違いはワインの試飲会のようでした。抽出は大変奥の深いものであり、素人が練習しても丸2年を要するそうです。G先生の抽出法はコーヒードリップパー内に挽いた粉の塊の上にお湯をそそいだ後蒸らすのではなく、ヘラで40秒かき混ぜてから抽出する方法です。ミルはハリオやデロンギ社の粗挽きから細挽きまで段階に調整できるものが優秀とのことで、以前使用したことがありましたが、メンテナンスの都合で現在メリタのコンパクトタイプの自動ミルを使用しています。微調整は困難ですが、時計とにらめっこして、振って粉を均一にする操作を加えています。

恵庭のC店でも購入しており、U先生からのメールで勉強しています。こちらは半分抽出したコーヒーをお湯で2倍に薄めるという簡単で、かつ再現性の高い方法です。時間のある休日はネルドリップを使用しています。ペーパーフィルターよりマイルドな味わいとなり、至福のひと時を過ごしています。

毎朝ペーパーフィルターによるハンドドリップをしておりますが、後片付けの時間を含めると、15分はかかります。朝ドラ（おしんとスカーレット）をゆっくり観て、朝刊に目を通すことが難しいのが、つらいところです。味の採点は妻にまかせており、顔をうかがいながら、コーヒーライフを楽しんでおります。