



教えて！千都花さん♪

お料理の悩みありませんか？こんなこと、今さら聞けない…、そんな悩みを千都花さんが解決してくれます！
今回の質問はこちらです…

千都花のプロフィール
1992年19歳
大阪あべの辻調理師専門学校を卒業
倉敷国際ホテル旅館 鶴形に勤務
22歳
結婚後も板前を続け、子育てしながら
日本料理専門調理師免許を習得
現在2児の母

Q. コロッケやフライを作る時、衣が剥がれて上手くできません



A. 衣が剥がれるのは まだタネが温かいからか小麦粉が付きすぎているからだと思います
バター液を作るとフライは簡単です
水150mlに卵黄1つ小麦粉100gを入れて混ぜそこに卵白1個分をメレンゲ状にして混ぜて完成
これにフライにしたい物をくぐらせてパン粉を付けて揚げると 綺麗に出来ます

編集スタッフKも作ってみました！
前日に仕込み、翌朝、フライパンで焼くだけという手軽さなのに、とっても美味しいと子ども達から大好評！
お弁当にもオススメ！ソースを変えて、アレンジも楽しめる一品です♪

おすすめ！簡単レシピ

なすのホイル包み焼き

- 材料** なす1本 ベーコン5枚ぐらい アルミホイル
- 作り方**
1. なすを1cmぐらいの輪切りにします
 2. 適当に切ったベーコンで挟みながらアルミホイルに並べます
 3. 水が入らないようにきっちり包みます
 4. 水を張ったフライパンに乗せてふたをして強火で10分加熱します
好みでハーブソルトをかけて食べて下さい

赤ワインは安物でも大丈夫 ハーブソルトは家で余ってる物でもOK
安く簡単なので我が家で最近ゲームです
なすのほうは パーベキューにも最適です

豚ひき肉の粗びきウィンナー風

- 材料** 豚ひき肉300g ハーブソルト大さじ1
赤ワイン大さじ1
- 作り方**
1. 豚ひき肉にハーブソルトと赤ワインを入れてざっくりと混ぜて一晩冷蔵庫に入れておく
 2. 手で一口大に握りながらフライパンに並べます
コネないほうが粗びきっぽくなるので軽くまとまる程度でOK
 3. あとはこんがり焼くだけで完成♪
ここに市販のトマトソースを入れると美味しい
パスタソースになりますよ



※料理に関する悩みやご質問を募集します。編集部までお気軽にメールしてくださいね。

7月10日 わいわいママトーク



ダイエットトレーナー滝川愛梨さんをお招きし、コアティスエクササイズと、美味しいお茶とお菓子で楽しい時間になりました。
参加された方の声をご紹介します♪

少し大きな子ども達に囲まれ、0歳の娘もテンションUP！心身ともにリフレッシュできました（3歳、0歳児ママ）

滝川先生が出産・育児を経験しながら、美しさをキープされていることに驚きました（1歳児ママ）

滝川先生やママさん達のお話には毎日楽しくなるヒントがいっぱいで、とても有意義な時間になりました（2歳児ママ）

次回ママトーク（手芸会）もお楽しみに♪

次回「わいわいママトーク」のご案内

「作りたい!!」ママあつまりませんか？
11月6日(水) 9:30~12:00 木口記念会館3F会議室
わいわいママトーク:手芸部開催します！

以前は、暇があれば何かをつくったけど、今は小さい子どもがいるし、そんな余裕がない・・・
子どもを連れては、手芸教室もいけないし・・・
というママの為にイベントです。
今回のママトークでは、無料託児でわいわい♪、切り絵プリントに挑戦します。
手芸の秋、創作意欲があるけど、消化不良になっているママさん、一緒に口と手を動かしながら楽しい時間を過ごしませんか？お問い合わせは編集部まで

今回から編集スタッフとして初参加。初めて記事を書いたけれど、わかりやすく伝えるのって難しいなと実感。頑張って書いた記事が載ってる今月号は記念にずっと残しておこつと！（江並）

秋の夜長、私もハンドメイドに挑戦したいと思っています。興味のあるのは消しゴムハンコ。1人ではなかなか始められません。どなたか教えてくださいませんか？（國友）

発行 NPO法人さんぴいす 住所 芦屋市大樹町7-2-301
編集 「ちょこっと」編集部 Tel&Fax 0797-22-8896
発行責任者/河口紅 Mail info@sanps.com

編集部へのメールは info@sanps.com

ちょこっとはこちらで無料配布しています
芦屋市役所、市内幼稚園、市内保育所(園)、岩園小学校、子育てセンター、保健センター、児童センター、芦屋市立図書館、あしや市民活動センター、男女共同参画センターウィザスあしや、コープ芦屋、ダイエーなど

製作スタッフ/飯高裕理・江並友紀・株本就子・國友千枝・日出谷明世
協力スタッフ/大谷裕子・景井絢子・高木麻衣子・山口敬子
特別応援団/「まいぶれ芦屋」http://ashiya-hyogo.mypf.net/ は「ちょこっと」とともに芦屋の子育て支援に取り組んでいます。
©本事業は兵遊協はあ〜とふるんどの支援を受けています

2013年10月15日発行/3000部/芦屋市内/無料配布 ©「ちょこっと」にご支援・ご協力頂ける方や広告掲載のお申込は0797-22-8896まで。

芦屋の子育て支援情報誌

ちょこっと chokotto ASHIYA



無料配布です！
■2013年 11月 第39号

特集 ハンドメイドでわたしを発信!



ハンドメイドでわたしを発信!

子どもの笑顔は宝物。でも、子どもとだけ向き合う時間が長くなると、「わたし」と社会との接点を感じられなくて、ストレスを感じることも多いのでは？そこで、最近ママたちの間で大ブームのハンドメイドで、いきいきと輝くママに「ちょこっと」は注目！子育てと「わたし」の両立のコツを探ってみました。子育てしていると、あれもこれも出来ないことばかりを思いがちですが、まずは無理なく今できることから少しずつ始めてみませんか。



Nail & Accessory KyaSalon 大迫路子さんに聞きました!



手作りアクセサリーを制作・販売している大迫さん。おしゃれで太陽のように明るい2児のママです。

「作り始めたきっかけは？」

最初は子どものための髪飾りを作っていました。自分のアクセサリーを作ってみようと思い立ち、作品をブログやFBに掲載したら「可愛い」「私も欲しい」と評判が良くて。

「作品を売ろうと思ったのは、なぜですか？」

自分が作ったものを手元に置いておくだけではもったいないと思い始めたんです。初めて作品を売ったのは、ちょこっとプレゼンツ「アトリエA(※)」なんですよ。



「家事、育児で忙しいなか、製作時間を捻出するのは大変でしょうか？」

「子どもがいるから」「主婦だから」を逃げ口上にしたくないので、限られた時間でも、できることに積極的に取り組んでいます。

手作り服Paisleyの田中久美子さんに聞きました!



服作りをしながら、親子のコミュニケーションも楽しんでいきます!

「服作りはいつから始めましたか？」

高校の服飾科にいた頃からです。その後、専門学校に行き、今でも、月1、2回、先生に習っています。

「どれくらいのペースで作ってますか？」

仕事にしようとするゆとりがなくなって、楽しくなくなるので、自分のペースで月1~3着ペースで作っています。



服を作っている間は没頭できて、とても楽しいです。自分の子どもに作ってあげる感覚で、納得したものを作りたいし、買ってくれる人の顔が見えて、喜んで着てもらえるのが何より嬉しいです。

「服作りを始めてからお子さんとの接し方はかわりましたか？」

私が服作りをするのをそばで見るようになって、興味を持ち始め、生地やデザインの話で会話も増えました。子どもが大きくなったら、一緒に服作りを楽しみたいです。

「手芸を趣味にしているママたちへ一言」

人にほめてもらうことが励みになるので、外へ発信することを心がけて！お互い手作りをプレゼントするのもお勧めです!

「親子で洋服作りが楽しめるなんてとても素敵ですね!親子の絆も深まるし、良好なコミュニケーションにつながるような気がします。」 (取材・文/飯高裕理)

「何事も為せば成る!ということですね!これから"何か"を始めようと思っているママたちへ、応援メッセージをお願いします」 やりたいことがあるのに、何もしないのはもったいない!「子どもの手が離れたら」ではなく、今できることを、できる範囲で始めること。それが新たな世界への一歩につながると思います。

「失敗を恐れず、現状に満足せず、精力的に新しいことに挑戦し続ける大迫さんの言葉に、勇気とパワーをもらいました。妊娠、出産、子育てという大役を担うママだからこそできることがきっとあるはず。夢に向かって一歩を踏み出してみませんか?」 (取材・文/國友千枝)

【Nail&Accessory KyaSalon】
ブログ <http://ameblo.jp/kyasalon/>

(※)【アトリエAとは】ハンドメイドをキーワードに、社会に発信しているママと、いつかは自分も発信する側になりたいママが楽しみながら交流できる「ちょこっと輝くママたちの交流会」(主催:NPO法人さんびいす)。ミニセミナーあり、手作りの展示即売、ハンドエステなど2013年3月15日開催。大盛況でした。

わたしの体験記 初めてやってみました!つまみ細工

何か新しい事をしたいなと思っていた私。前から気になっていたつまみ細工にチャレンジしてみました!

今回は【くろぶりの布あそび】さんに教えていただきました。最初に花びらの生地選び。これが1つめの楽しみで、沢山の生地の中から、1枚だけ違う色?柄ものを入れる?など考え出したらきりが無い!私はピンクと紫をベースに少しだけ柄ものを入れる事に。



次はつまむ作業。初めは生地をつまむのに少し苦労しましたが、何枚かつまむ内にコツをつかんでスピードもアップ。ここで2つめの楽しみが!柄ものの生地をつまんだ時に、どこからつまむかによって柄の場所や大きさが変わってくるんです!どの柄が見えるかなと想像しながらつまむのが楽しかったです。

最後に花びらを台にのせ、お花の真ん中にビーズをのせて出来上がり!(りこママ)

ヘアゴム、コサージュなど使い方はいろいろ。みなさんぜひ体験してみませんか?



定期開催はしていませんが、2名以上からで講習していただけます。制作時間は2~3時間。料金は3000円。

【くろぶりの布あそび】
<https://www.facebook.com/kroplinonunoasobi/>



【つまみ細工とは】江戸中期から続く日本の伝統工芸の一つ。着物生地のはぎれを1~3センチの角切りにし、ピンセットで三角形につまんで花びらを作り、つまんだ花びらを台に並べてお花の形にするというもの。

ママたちの発表の場!

画廊喫茶 せいざん

12名のママ作家の手作り作品「芦屋製」を常時、展示販売しています。年に二回ワンデーショップ「芦屋製市」も開催。次回は10月30日です。

●せいざんからプレゼント

「ちょこっと」第39号(本誌)を持参の方は飲み物代50円引きに!お一人様一回限り。12月末まで。

画廊喫茶 せいざん

芦屋市春日町23-6 tel 0797-38-7648
10:00-18:00 (日・祝定休)
HP <http://blogs.yahoo.co.jp/keitaro813>

生活雑貨・インテリアショップ オクタ

手作りの雑貨を委託販売しています。喫茶&キッズスペースがあり、手芸会をすることもできます!(事前に予約)

●オクタからプレゼント

「ちょこっと」第39号(本誌)を持参の方はカレルチャベックのティーバッグを一つ。お一人様一回限り。12月末まで。

octa. ホーム

芦屋市浜風町3-12 tel 0797-35-0733
10:00-17:00 (水・日・祝定休日)
HP <http://www.alice-yagi.com>



ワンデーショップ情報

10月以降の

10月21日(月)・11月18日(月)
12月16日(月) 10~14時頃

【octa. 朝市】

場所: octa.ホーム 芦屋市浜風町3-12
朝市HP <http://octaasaichi.jimdo.com/>
※有機野菜・天然酵母パン・バラ・ハンドメイド・カラーセラピー診断など

10月30日(水) 9~13時頃

【芦屋製市】

場所: 画廊喫茶 せいざん
芦屋市春日町23-6 tel 0797-38-7648
※入学入園グッズ、手作りバッグ、ネームホルダー、ヘアアクセ、チャームなど

11月2日(土) 11~15時

【マドリーナマルシェ】

場所: 芦屋市民活動センター(リード芦屋)
芦屋市公光町5番8号 阪神芦屋駅下車5分
■芦屋の幼児教室マドリーナ主催

11月11日(月)・12日(火)

【ルラーシュ癒しの2Days Shop】

場所: 芦屋ガーデン 花鏡園2F 芦屋市前田町5-9
<http://ameblo.jp/irelache/>
※1,000円リラクゼーション体験(ボディ、足ツボ他)、手作り作品展示販売

11月12日(火)・13日(水) 11~16時

【笑顔で働きたいママのフェスタ in 西宮】

場所: 阪急西宮ガーデンズ4Fホール 入退場自由・入場無料
※アクセサリー・子供用雑貨・クッキー・ドレスタオル・施術系など