



# 教えて！千都花さん♪

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！

**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. ホームパーティーでお料理を盛り付ける時のヒントを教えてください！

A. 小さなお子さんも参加しているなら、直接手にとって食べられるメニューが好評かも。お子さんの片手で取りやすい大きさにしたり、ピックをさすなどで、取りやすくしてあげて。また、赤と緑というように反対の色を意識して食材を使うと、見た目がカラフルになって、写真で見てもいい感じ♪是非試してみてください。

おすすめ！簡単レシピ

## ピンチョスでおもてなし

組み合わせは自由にしてみよう！

- ①ブチブロッコリー  
魚肉ソーセージを厚めの輪切りにしてマヨネーズと茹でたブロッコリーを乗せて 可愛いピックで刺す
- ②ハムとチーズのミルクフィーク  
ハム4枚スライスチーズ3枚を交互に挟んで余ったチーズを切り落としてケーキのようにカットする
- ③スクエア大根  
大根を正方形に切って味噌を乗せる
- ④トマトとエビ  
スライスしたフランスパンを焼いて、プチトマトと茹でた小エビをマヨネーズの上に乗せる。気分が緑色の野菜を飾る
- ⑤オレンジ色のスクランブルエッグ  
スライスしたフランスパンを焼いて 溶き卵にケチャップを混ぜてスクランブルエッグにして乗せる

数の子や黒豆 かまぼこを使えばおせち代わりにオードブルになりますよ！

## 超簡単イチゴムース

- 材料 (8人前)** 純生クリーム1パック  
フルーチェイチゴ1パック
- 作り方**
1. 生クリームをトロリとするまで泡立てる
  2. フルーチェイチゴを入れて素早く混ぜる
  3. 小さな器に入れて冷蔵庫で冷やす 好みで飾り付けて下さい

**ポイント**  
必ず純生クリームを使って下さい  
植物性ホイップクリームでは出来ません  
濃いので！人前の量は少なくするといいです



※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。

## 11月6日 わいわいママトーク



手芸部

私自身、現在1歳の娘がおりなかなか自由な時間がとれない中、隣の部屋で無料託児していただいで取り組む手芸は、とっても楽しい時間になりました。他のママさんたちとわいわいお話ししながら手を動かし、作品ができあがっていくのは達成感もあり、2時間弱の時間でしたがとても充実した時間でした。限られた時間の自由だからこそ、集中してできる。そして、手芸などに興味があってやってみたかったの！というお母さん達が多く、すごく生き生きとした表情だったのが印象的でした。もっとこんな会が増えればいいなと思います。できあがったミニトートは、自分で作った1つだけの物と愛着もひとしお、ヘビーユースしています！(C・S 1歳のママ)

今回ちょこっと手芸部に参加させて頂いて、手芸の新しい楽しみ方を知る事が出来ました。まずは作品のアイデア。同じ色のバッグに描いたデザインは十人十色、どのテイストも素敵でした。ましてや初対面の方々とあれば更に新鮮で、個人では出来ない「部」ならではの楽しみ方だと思いました。そしてもう一つ、時間の過ごし方も新たな発見でした。普段はいざやと自分の時間となるとどうしてもやらないといけない事を詰め込んでひたすら黙々と作業の時間になってしまうのですが、そこをあえてアロマを焚き、音楽を掛け、その中で過ごした2時間は作業ではなく癒しの時間でした。世のママ達の時間の活用法をも垣間見る事が出来、とても良い体験となりました。(M・K 4歳&0歳のママ)



◎次回のわいわいママトークもお楽しみに！日程が決まればFacebookページで告知します。



毎年大晦日は私の家に親族が集まって年越しパーティー。大人10人、子ども4人分のおなかを満たすために、おでんはお鍋2つ分、ちらしずしはお米一升炊きます。準備は大変だけど、年一回くらいはみんなの笑顔のために今年もがんばろう。(河口)

寒くなると温かいものを求めて、鍋&スープ系が増えます。「またあ？」と言われるような、いろいろ工夫しないと…そうだ！千都花さんに聞いてみよう♪(飯高)

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.mypl.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12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！

2014年 1月 第40号

特集

ちょこっとが提案！寒い冬をみんなで楽しく過ごそう







# ちょこっとが提案! 寒い冬を

みんなで楽しく

# 過ごそう



寒いのが苦手なママはいませんか？風邪をひいたら困るし！なんて言い訳をして家の中で子どもと一緒にゴロゴロしたりして。でも家の中に閉じこもってばかりいると、心が風邪をひいてしまいそう。そんな時は、仲良し家族をお招きしてホームパーティーはいかが？または、身内で集まって三世代でパーティーするのもこの時期だからこそ。そんな簡単でお気軽なパーティーを楽しんでいるママたちの意見をまとめてみました。

## 芦屋ママ オススメのおもたせ

### 芦屋 善国 おからケーキ

栄養満点&ヘルシーで、お子様も安心して食べられるケーキ。おススメはプレーン。他には、ショコラ・抹茶・黒糖・紅茶など。お値段も 880 円〜とお手頃です。

### In The WORKS ベーグル

パン・お菓子・お洋服・雑貨など素敵なものがいっぱい詰まったセレクトショップ。店内で焼き上げるベーグルはモチモチで、毎日でも食べたくなるおいしさ！ベーグルは 1 個 180 円〜。

### petit bisou カップケーキ

見ているだけで気持ちが上がる、かわいいカップケーキ。ラッピングもギフト用 BOX にリボンで素敵に仕上げられるので、お持たせにはピッタリ！デコレーションカップケーキ 1 個 300 円。

### Feu クッキー

材料にこだわり、体にやさしいものだけで作られているクッキー。とろけるような食感のソフトタイプクッキー『ごあ』や種類豊富なスコーンなどおススメはたくさん！クッキー 1 袋 650 円・スコーン 1 個 162 円。

### Patisserie de Miniature ミニチュアケーキ

『ミニチュア』という意味の店名通り、サイズも価格も通常の約半分ほどのケーキ。ミニサイズのかわいいケーキはホームパーティーなどで喜ばれることまちがいなし！季節のフルーツケーキ 260 円・ミニシュークリーム 100 円。

※お問い合わせ先等は各店舗ホームページをご覧ください。

## ちょこっと流/ ホームパーティーを楽しむ方法

寒いからといって、家にもっているだけではもったいない！仲良し家族で集まって、

みんなでわいわい！

暖かい部屋で楽しめる「ホームパーティー」はいかがですか？

子どもがいても、楽しめるかしら？と二の足を踏んでいるママ達へ。

日常生活に、ほんの少し工夫を加えるだけで、誰でも気軽にホームパーティーを楽しむことができますよ。

### お料理はどうしよう？

オードブル、メインディッシュ、主食（パンかライス）、デザートと担当を分けて、参加者がそれぞれ持ち寄るようにする方法がベストかも。



### 飲み物は？

子どもの好みもあるので、各家庭ごとに自分達が飲む分を持参しましょう。アルコールが飲みたい人はアルコールを持参するように決めておくと、お互いに気を遣わなくて良いです。

### 盛り付けが下手なので、自信ない...

アフタヌーンティー用のケーキスタンドやターンテーブルなどに料理を盛り付けると、取りやすいし、見た目も華やかです。テーブルにテーマに沿った飾りを置くだけでも、雰囲気が変わると思います。

### 食器は揃えた方が良いの？

子どもが扱いやすいことがベストなので、プラスチックや、紙皿・紙コップが便利です。紙コップにマスキングテープで模様を付けたり、名前を書いて置くと良いです。

### 飾り付けやテーブルコーディネートは、どうしたらいいかしら...

クリスマス、お正月など、テーマを決めると良いですよ。飾り付けグッズはコストコや 100 円ショップなどで安価に手に入ります。

### 我が家は狭いし、場所がないんだけど...

市内にある集会所を借りる方法はどうでしょう？（詳しくは芦屋市のホームページをご覧ください）

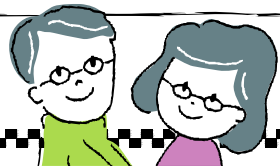
### 思い出を共有しよう！

料理や子ども達が遊んでいる様子など、あらゆる場面で写真を撮っておくと、後で見た時に楽しめると思います。フェイスブックなど SNS でアルバムを作り、メンバー間で共有すると、パーティーの余韻に浸れるし、交流も広がるのでは？

料理とデザートの写真は、千都花さんに教わった簡単パーティーメニューです。レシピは最終ページに載っています。見た目も華やかで簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね。



協力：村上民恵さん



## 家族の笑顔は最高のプレゼント！

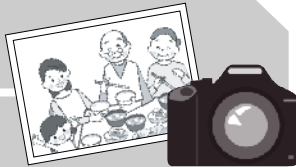
クリスマス、年末・年始と、おじいちゃんやおばあちゃんとおうちで食事会をする機会が増えてきます。みんなで一緒に、にぎやかにご飯を食べるのは、本当に楽しいイベント。周りに子どもや孫がいて、明るく楽しい声に包まれているだけで、普段の食事もお馳走に！

例えば、みんなで、好きな食材を串に刺して、ホットプレートで焼いて食べる串焼きパーティーはいかがですか？材料を適当な大きさに切っておけば、食卓で、それぞれが好きな具材を串にさして、その場で焼けます。餃子をみんなで包んで、ホットプレートで焼くのもいいですね。

寒い冬こそ、わいわいと賑やかな食事会で心も体も温まって、みんなで笑顔になりましょう。

### 写真で！食事会を思い出に残しましょう！

準備から食事風景までの様子をパパやおじいちゃんにカメラやビデオで撮ってもらいましょう。普段の食事会では、なんとなく食べるだけの男性陣も重要な役目をお願いされると、張り切って動いてくれるものです。



おすまし顔の集合写真はあっても、おばあちゃんを囲んで作業するナチュラルショットは意外とないもの。写真はたくさん撮りましょう。自分でも知らない素敵な表情をしたみんなのスナップが必ず撮れますよ。後日、一枚の紙にコラージュしてプレゼントしたら、絶対喜ばれます。また、ビデオで撮影したもので上映会をしても盛り上がること間違いなしです。三世代みんなの思い出に残るオンリーワンのプレゼント作ってみませんか。

### 寒い冬の過ごし方 番外編

## 大勢で楽しむのもいいけれど... 実録！ママの深夜ひとりパーティー

子ども達を寝かせた後、残った家事を片付けていると、パパもいつの間にか寝室に。実は夕飯の時、ねぎらいの気持ちもこめて、パパの好物をたくさん用意したら、パパは気持ち良くお酒を飲んで、楽しく酔って、早々にダウンしちゃったみたい。作戦成功！この時間を捻出するために、家事と育児を頑張ったといっても過言じゃないかも。さっきまで家族の笑い声でにぎやかだったリビングが、私だけの空間に。冬の夜は寒いけど、しんとした静けさが、逆に心地よかったり。さあ、この貴重な時間！何をして過ごしましょうか？考えるだけで胸がワクワクします♪ 日ごろは家族が最優先のママ達も、たまには自分だけが楽しむ時間を持ってくださいね。

### ちょこっとママに聞きました！深夜ひとりパーティー あなたは何をしていますか？

- ★ バラの花びらを浮かべて、お風呂に入り、2時間じっくり半身浴。
- ★ リュクスの紅茶とダニエルのカヌレで、芦屋ママの優雅なお茶会。
- ★ 自分史や育児記録を執筆（作家になった気分を取り組んでいます！）
- ★ 泣ける韓国ドラマのDVDを見る（家族の目を気にせず、思いきり涙活！）
- ★ お笑いDVDを見る（深夜に見ると面白さ倍増、大爆笑してストレス解消！）

