



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！

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. 簡単に出来る魚料理を教えてください？

A. 魚の照り焼きはいかが？

切り身の魚に小麦粉をまぶしてフライパンで両面を焼く
 酒 50ml みりん50ml 醤油50ml (好みに砂糖やしょうがを入れて下さい)を
 一気に入れて絡めるだけ
 ぶりだけではなく さんま サーモンもおすすめ
 子どもには バターを仕上げに絡めてあげたら喜ぶます

冷たい オクラヨーグルトスープ

材料 オクラ 一袋 プレーンヨーグルト 250g
 塩 3g EXバージンオリーブ油 大さじ1

作り方
 1. オクラのヘタを取り 2分間しっかり茹で ギャルに上げて冷ます
 2. 飾り用に少し輪切りにして取って置きます
 3. ミキサーに全ての材料を入れてなめらかにする
 4. 器に入れて②で取り置いたオクラを飾る



夏にぴったりのスープです
胃腸を壊しやす
い

おすすめ！
簡単レシピ！

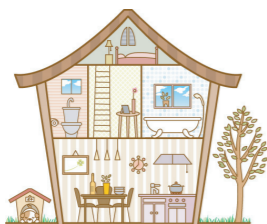
※料理に関する悩みやご質問を募集します。編集部までお気軽にメールしてくださいね。

MIGAKUのセミナーに参加しました！

MIGAKUとはマーケティングを行う株式会社アイ・キューブと地域の中で人材を育成するNPO法人さんぴいすがコラボレーションして立ち上げた「輝きたい女性のコミュニティ」です。この度、芦屋で興味深いセミナーが開催されたので、「ちょこっと」のレポーターが参加。ちょこっとだけレポートをお届けします。

その1 **幸せを呼ぶ住宅環境**
 ~明日からできる「住まいる」生活~
 6月26日(木)10:00~12:00

『生活習慣は「脳」に刷り込まれていく』という住環境の大切さの説明や、スライド写真を使っての玄関・居間・寝室などの各部屋のレイアウトのアドバイスなど。盛りだくさんで、考えさせられるあっという間の2時間でした。詳細は次号以降の特集で。



その2 **本場の飲茶文化を学び、点心・中国茶を味わおう！**
 7月11日(金)10:00~12:00
 場所：芦屋市民センター203号室
 主催：株式会社アイ・キューブ

飲茶文化についての講義の後、飲茶の試食タイム。テーブルに蒸し上がったばかりの点心(なんと5点も!)がせいろで運ばれると、参加者一同、大いにテンションUP↑。講師の朱さんが専用の茶器を使って、中国の緑茶・花茶を淹れてくださいました。皆さんと談笑しながら飲茶文化を実体験！とても有意義な時間となりました。



編集スタッフに参加して、もうすぐ1年。
 ちょこっとが出る度に「これ、ママが書いたんだよ！」と子どもに見せ、親子で喜んでます♪(江並)

いつも何気なく読んでいた紙面を、いざ作る側の立場になるとすごく難しく感じました。初めての取材もさせていただき、とてもいい経験ができました。(水守)

発行 NPO法人さんぴいす 住所 芦屋市大槻町7-2-301
 編集 「ちょこっと」編集部 Tel&Fax 0797-22-8896
 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

発行責任者/河口紅
 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・水守藍子
 特別応援団/「まいづれ芦屋」http://ashiya-hyogo.mycl.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。

2014年8月20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 9月 第44号

特集

今日からわたしもキラキラママ



今日からわたしも キラキラママ



ちょこっと世代のママ達の多くは、子育て中心の生活で「社会から取り残されたような不安」や「育児ストレス」を感じたことがあるのでは？
行動に制約があるなかでも、目標を持ち、夢を叶え、前向きに子育て期を楽しむ“キラキラママ”もいます。
考え方ひとつで、誰でも“キラキラママ”になれるもの。
今日からあなたも“キラキラママ”デビューしませんか？

自宅でお料理教室を開く 夢に向かって

料理教室の先生は、以前からやってみたくて思っていたのですが、キッチンが狭いし、小さい子どもがいるから無理だと躊躇していました。
そんな時、「手打ちパスタ教室が人気で予約が取れない！教えてよ」とママ友達に言われ、お友達のお宅のキッチンをお借りして、出張レッスンをすることに。
メニューは 手打ちパスタとミートソースとサラダ。
分量、作業時間の配分など、やってみて初めて分かることもたくさんあって、憧れていた優雅な料理教室とは程遠い状態でしたが、参加してくれたお友達みんなが「楽しかった」「美味しい、分かりやすかったわ」「家で再現できそう」と喜んでくれたので、とても嬉しかったです。励ましも、もらえました。

本誌のレシピコーナーを担当している千都花さん。調理師の資格を生かして、将来は自宅料理教室を開きたいという夢を持っています。お話を伺いました。

「料理を教える」と言ってくれる友人の一言が、私の背中を押してくれました。
いつか自宅のキッチンを使って、料理教室ができるようにと、準備を始めているところです。(本人談)

本誌でたくさんのレシピを提案してくれている千都花さん。
オリジナルレシピをまとめて、ブログでアップする準備も始めているそうです。
これからも、料理ビギナーにも簡単に作れて、美味しく、栄養もたっぷりのレシピを教えてください。



アイシングクッキー講師

I.Mさんに聞きました！

様々なところでアイシングクッキーの講師をしているI.Mさん。
綺麗で優しくて、パンやアクセサリーなども手作りできるとても器用な2児のママです。

★はじめたきっかけ

身近に子どもが小さい時から仕事や教室をしている人が多く、料理教室に参加した時、講師の方が子どもをおんぶしてレッスンをしていた。それにとても衝撃を受け「子どもが0歳だからできない」ではなく「0歳連れでもできること」と講師の方の言葉に後押しされました。

♡今はどんな形で・・・

自宅、貸しサロン、依頼出張、カルチャースクールなど。子連れレッスンやキッズレッスンなどの依頼も増えています。お客様は独身のOLさんから60代と様々。普段は子どもが幼稚園に行っている時間帯に。土日はご主人に子ども達を見てもらい、幼稚園の予定や子どもたちとの時間を大切にしながら、教室の回数を調整しています。

✿教室を始めて2年・・・

まさか自分がここまでやるとは思っていなかったけど、子どもがいるからという理由で自分のやりたいことを諦めなくなかった。まずは一歩踏み出すことから！！

✿講師になるまでどれくらい？

教室を始めるまでに2年。アイシングクッキーを習い始めた時から自分にはこれだと思い、講師になることも初めから考えていた。習いながら資格も取得し、下の子が1歳の時からレッスンを始めました。

興味のある方は
ぜひ下記へお問い合わせ下さい

■ボン！ファリーヌ
アイシングクッキーと
お茶のレッスン
<http://ameblo.jp/bon-farine/>



★今日から始める キラキラママへの 第一歩！



「ちょこっと」の考える“キラキラママ”とは、次に目指したい自分（例えば、趣味の手芸でワンデーショップを開きたい！）をイメージして、毎日その目標を意識しながら生活しているママと考えています。
「子どもが小さいから…」「今は専業主婦だし…」
つい、こんな言葉が頭に浮かぶけど、やりたいことが出来ない！と嘆くのではなく、今、自分に出来ることを見つけるのが第一歩。自分のやりたい事とは、関係ないように見えても毎日の小さな積み重ねは、必ずなりたい自分に近付けてくれます。例えば、こんなことを毎日意識しながら暮らしているママ達があります。

外出先でもトイレペーパーが切れていたら、必ず新しいものに交換します。「他の人はたった15秒を面倒くさいと思ってやらないけど、私はどんなに急いでもそれくらいの余裕がある」と考えて、どんな時でも落ち着いて余裕のある自分をイメージ。

毎朝、「今日も楽しい一日が始まる～！」と言ってから起きます。馬鹿みたいだけど。(笑)

掃除もお料理もすべて面倒くさい。そんな私でもお洗濯だけは好き。だから好きなことだけは手を抜かずちゃんとやります。洗剤や柔軟剤も自分のこだわりで。他の家事は最低限のことしかしてないかもしれないけど、洗濯だけは誰にも負けないというプライドが私を支えています。

毎朝、「玄関だけは掃除する」。病気などが続いたり、不平不満がたまってくると、良い気を入れるために、玄関をぴかぴかに磨くようにしています。

家族を見送る時は、玄関で顔を見て、「行ってらっしゃい、頑張てね」と笑顔で見送り、帰宅した時は必ず玄関まで出迎え「お帰りなさい」を言う。いつもいつも笑顔でいるのは無理だけど、これだけは機嫌が悪くてもやると決めています。

子どもと一緒にはじめの一歩♪

いろんな人と会って、世界を広げたい。でも小さな子どもがいるので、チャレンジできない…。なんてあきらめているママは、子どもと一緒にできることをみつけて。「ちょこっとカレンダー」に掲載されている、例えばこんなイベントに参加するのもお勧め。

"カルガモクラブ"に行ってきました！

前田集会所で、0才～就園の親子を対象に月2回程度開催されています。出入りは自由（出席カード有）で、ままごと・ブロック・手作りのおさかなつり・お絵かき・絵本などがあります。絵本は貸し出しもOK！最後にみんなで体操・手遊び・絵本の読み聞かせもしてください。親子で自由に遊んだり、親同士の交流をしたり、ボランティアの方々が子どもを遊ばせて下さったり、子どもも大人も楽しく穏やかな気持ちになれる場所でした。

■お問い合わせ：河村 0797-31-1655 ■対象：0歳～就園の親子、どこにお住まいの方でもOK
■開催場所：前田集会所（前田町8-17） ■開催日：原則第1火曜日10～12時、第3木曜日13～17時

趣味からプロの世界へ

はじめの一歩は ブログで発信!?

わたしはこれが好き！こういうことが得意！もっと、もっとそれに関わっていきたくて、と考えている方には、まず外に向けての発信がおすすめ。外に向けて発信すると、自分だけでやっている時より世界が広がるし、友達や身内以外の人からほめてもらえて何よりの励みに。また、「こういうのがあったらいいと思う！」などのアドバイスも、もらえてとてもモチベーションがあがるのでは？こんなやりとりを繰り返すことで自然とスキルもUPするのもかも。

発信方法は、ブログで紹介する、講習会・教室へ参加してみる、ワンデーショップで出店する、友達にプレゼントしてみる、etc. 自分が簡単に出来ることから始めるのがコツ。
外に向けて発信する（アピールする）と、他にもいろいろな可能性が出てきそう。自分の好きなものを仕事にできる夢へむかう、はじめの一歩にきつとつながるはず！



カルガモクラブの様子