

# ママインタビュー

Vol.27



サンサンカフェ

## 岡本幸子さん

岡本幸子さん Sachiko Okamoto

1978年生まれ、神奈川県出身。大学卒業後、東京で就職。2001年に結婚。2003年、会社を辞め、1年間限定で夫とヨーロッパやアジアなどを旅してまわる。2008年、長女出産。2009年、山口県防府市に移住。2010年、野菜農家「岡本畑」として再スタート。同年、長男出産。2012年6月、自宅を開放したカフェをオープン。夫と4歳の長女、2歳の長男の4人家族。

サンサンカフェ 防府市植松2259  
[TEL]090-3910-3771  
[営業時間]毎週日曜11:00~16:00(ランチは要予約)  
[ウェブサイト]http://33cafe.jimdo.com/  
[メール]cafe33@softbank.ne.jp

3年前に東京から山口に移住し、農業・化学肥料除草剤などを使わない野菜づくりに取り組んでいる岡本さん夫婦。昨年、自宅の一部を開放し、「サンサンカフェ」をオープンさせました。そんな岡本さんに、お仕事や普段の暮らしぶり、子育てについて色々とお話を伺いました。

田舎のおばあちゃんの家遊びに来たような、とても居心地のいい空間ですね。

ありがとうございます。以前、祖父が住んでいた自宅の座敷部分を、毎週日曜日にカフェとして開放しています。お子さま連れでも気軽に過ごしていただけるよう、ペーパーキッズルームも用意しまし

た。

どうして山口へ移住しようと思ったのですか？

2人とも東京で機械設計の仕事をしていたのですが、一生そこで暮らしていくことは全然イメージできませんでした。子どもが生まれて、これからどうしようかと悩んでいたときに、防府で有機農業に

携わっていた義父が倒れました。そのとき、義母に「もし良かったら、農業を手伝ってみたい？」と誘われたのをきっかけに、家族3人で防府に移住することを決めました。

以前から農業に興味をお持ちだったのですか？  
いいえ。2人とも農業に関しての知識も経験もゼロ。土に触れた

ことさえありませんでした。最初は、もう少しうまくいかなかったら、農業を手伝いながら、何かほかの仕事を見つければいいやくらいに気楽に考えていました。でも、主人がどんどん農業の魅力にハマっていったので、本格的にやることになりました。農業に必要な機械や資材は最初から一通り揃っていたので、あまりコストをかけずに農家生活をスタートすることができました。

実際に、農業を始めてみていかがですか？

今は、家族といつでも一緒にいられることに幸せを感じています。農業を始めると約3年、さまざまな失敗と試行錯誤を繰り返して、今では、年間50種類以上の野菜を、無農薬・無化学肥料で栽培できるようになりました。収穫した野菜は、山口市金古曾町にある「わか屋」さんや宅配で販売しています。

どうしてカフェをオープンしようと思われたのですか？

直接のきっかけは、お客様に「どこに畑があるんですか？」とよく問合せを頂くようになったことです。カフェを開けばもっと畑に気軽に足を運んでいただけるようになるのではないかと思い、思い切ってオープンすることを決めました。実は、カフェを開くのは東京に住んでいる時からの夢だったんです。「サンサンカフェ」という店名には、33回転のレコードのように、ゆっくり着実にやっていきたいという想いを込めました。また、太陽の光を「さんさん」と浴びておいしく育った野菜もイメージしています。

どんなメニューを出されているのですか？

うちの畑で採れた野菜をたっぷり使ったランチや乳製品や砂糖類を控えた手作りのデザートなど、自分たちが食べたいもの、安心して食べられるものを提供しています。特別凝ったものではなく、ありませんが、どれも素材本来の味が引き立つように、シンプルな味付

けにしています。

実際に、オープンされてみていかがですか？

まだまだ手探りの部分が多いですね。お客様に「おいしい！」って言っていただけるのが、何よりの喜びです。それに、たくさんの方と知り合う機会も増えました。野菜のことだけではなく、暮らしや子育てのことなどについて、いろいろと情報交換できるのも楽しいですね。

子育てでは、どのようなことを大切にされていますか？

できるだけ手や口を出さずに、見守るように心掛けています。先回りしたいところをグッとこらえるのが大変です(笑)。

最後に、これからの目標を教えてくださいいただけますか？

もう少し時間にゆとりができれば、保存食や調味料など、自分たちで作れるものはできる限り作っていきたいですね。手間ひまを惜しまない豊かな暮らしを、今よりももっと楽しみたいと思います。

## 手間ひまを惜しまず豊かな暮らしを楽しみたい。



採れたての野菜をたっぷり使ったベジランチプレート。素材本来の味を楽しめるよう薄味にしています。



岡本畑の野菜は、全て無農薬・無化学肥料で育てています。収穫した野菜はセットにして販売しています。



麹や酵母など、生きているものを扱うのが面白いです。手間はかかりますが、手作りの楽しさがあります。



年間を通して無農薬・無化学肥料の農作業体験を開催しています。興味のある方はどうぞお気軽にご参加ください！

# レッスンバッグを 作ろう!!

もうすぐ新入学・新入園の季節。通学・通園の時間が楽しくなるレッスンバッグを手作りしてみませんか？今回は、山口市内で活躍されているハンドメイド作家のCHOCOさんに、初心者向けのシンプルなバッグの作り方を教えてもらいました。ぜひ参考してみてくださいね！

**監修・アドバイス**  
ハンドメイド作家  
**CHOCOさん**  
小学4年生の男の子をもつママ。作品は防府市の「アペゼ」で購入できます。  
雑貨&カフェ アペゼ  
防府市平和町16-15  
TEL.0835-28-3222  
http://www.appezeshop.jp/

今回挑戦するのは…

## キルティング地で作る 裏地なしのレッスンバッグ

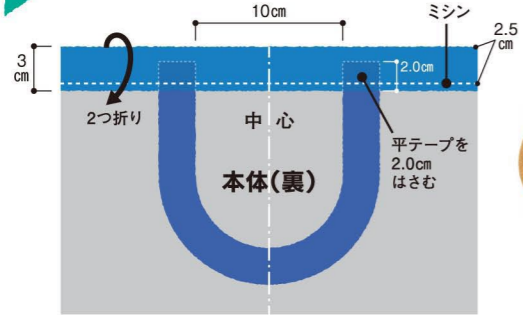
**材料**  
キルティング生地 90cm幅×70cm  
平テープ 2.5cm幅×40cmを2本

**その他用意するもの**  
●裁ちバサミ ●糸切りバサミ  
●ミシン ●アイロン ●定規  
●まち針 ●縫い糸 ●目打ち etc

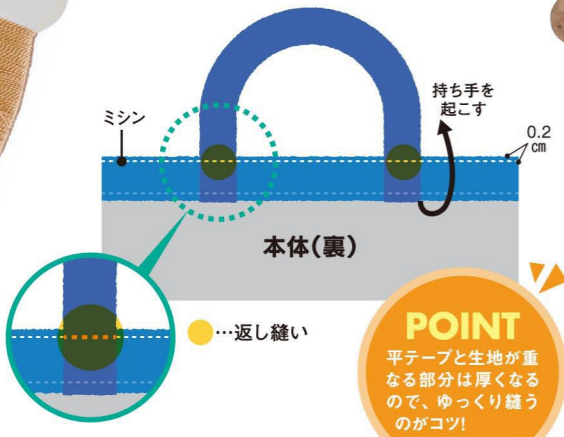


## 7 持ち手をつける

① バッグ本体の口を折り、持ち手用の平テープを差し込んで、袋口を縫います。

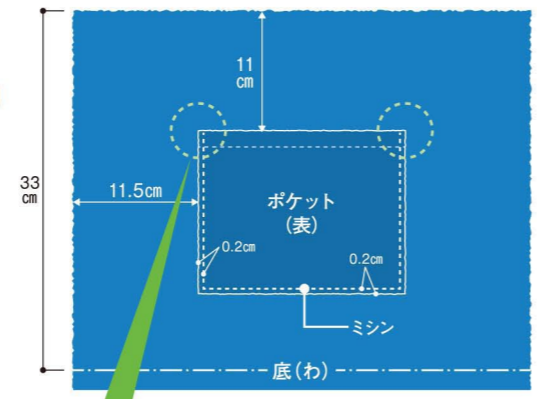


② 平テープを起こしてミシンをかけます。強度を高めるために、平テープの重なり部分は返し縫いをします。



## 4 ポケットを本体に付ける

本体(表)のポケット位置(下図)に、まち針でポケットをとめます。ポケットの端から0.2cmのところにミシンをかけて縫い合わせます。

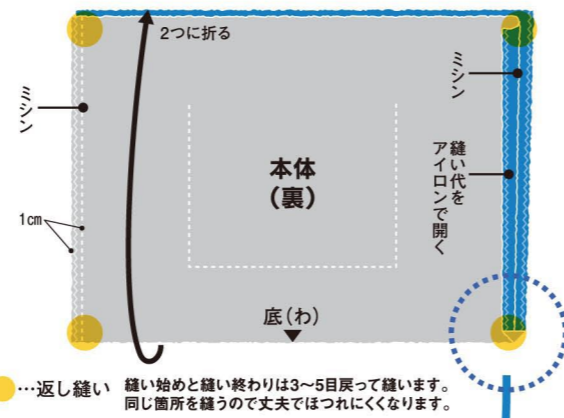


**【参考】いろいろなポケット口のミシンのかけ方**

- 返し縫いでミシン: 返し縫い2箇所、同じ縫い場所を3回繰り返す
- 三角にミシン: 0.5cm
- 四角にミシン: 0.5cm

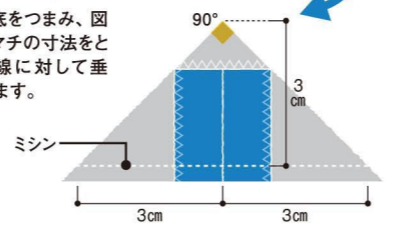
## 5 本体両脇を縫い合わせる

本体を中表にして2つに折り、両脇を縫い合わせます。縫い始めと縫い終わりは、返し縫いをしておきます。



## 6 底マチを作る

バッグの底をつまみ、図のようにマチの寸法をとって、脇線に対して垂直に縫います。



## 8 仕上げ

本体をひっくり返して、底マチの角を目打ち等で引き出して整えます。全体にアイロンをかければ完成。



基本の作り方をマスターすれば、生地や大きさを変えるだけで、いろいろなレッスンバッグが楽しめます。刺繍を入れたり、アイロンプリントを施したり、自由にアレンジしてみてくださいね!

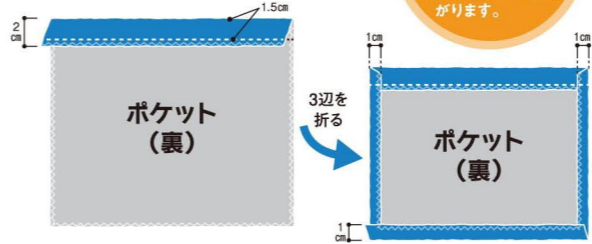
## 2 端処理をする

生地がほつれないように、本体とポケットそれぞれの生地の周りに、ジグザグミシンかロックミシンをかけます。

## 3 ポケットを作る

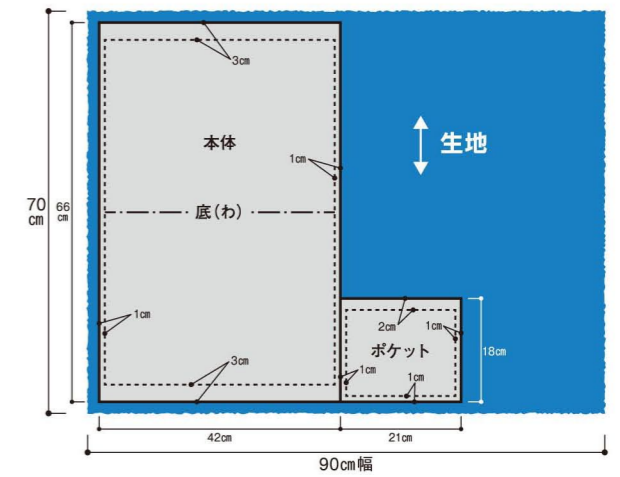
- ① ポケットの口を裏側に2cm折り、アイロンで折り目をつけてからミシンで縫います。
- ② 残りの3辺は裏側に1cm折り、アイロンを掛けて折り目をつけます。

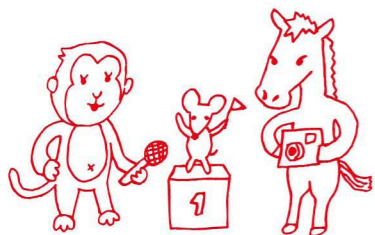
**POINT**  
1つの工程が終わるたびにアイロンをかけておくと次の作業がしやすく、きれいに仕上がります。



## 1 生地を裁つ

下図のように生地を裁断します。





# キッズインタビュー

no.14 <sup>たなか あやな</sup> 田中 綾菜ちゃん(小学5年生)



— バレーボールを始めたきっかけは？

2年生のとき、スポ少のバレーボールの監督をしている親戚のおばさんから「球拾いをするだけでもいいから、一度来てみたら？」って誘われたのがきっかけ。そのころはとても太っていたから、バレーを始めたら痩せられるかなと思っ

て入団したよ。

— 本当!?今の体型からは想像できないね!

運動量が増えたせいかすぐに痩せられたよ。今は、少し食べただけですぐにお腹がいっぱいになっちゃう。

— 始めてみてどうだった?

過去に全国大会で準優勝したこともある強いチームだったから、

最初は緊張したけれど、始めてみたら楽しくてやめられなくなっちゃった。校区外のチームだから、学校以外での友達がたくさん増えた。他の小学校の様子が聞けるから楽しいよ!

— どのくらい練習しているの?

放課後に週3日、土日は丸一日。夏休みも監督さんはじめ、みんな暑い中頑張ってる練習してる。

— スゴいね!練習はきつくないの?

きつい時もあるけれど、やめたって思ったことは今まで一度もないよ。でも、練習で疲れた後に宿題をするのがちょっと大変。練習が休みの日は、家でポーツとテ

レビを見てるよ(笑)。

— どのところが楽しいの?

アタックやサーブが決まったりき!以前は怖くてできなかったけれど、前に落ちてくるボールをスライディングしてとれるようになってきたからうれしい!でも点数をつけるならまだ50点くらい。チャンスボールがきたときに、もつと足を動かせるようになってほしい。

— 印象に残っている試合は?

去年の11月にあったマルキユウカップ。山口県内で4位になれてうれしかった!

— バレーボールを始めて何か変わったことはある?

礼儀や挨拶が身に付いたのはもちろんだけど、何でも自分でするようになったかな。遠征の準備を一人でするようになったし、終日練習がある日には、おにぎりを握って持って行くようになったよ。

— 憧れの選手っている?

おととしに卒業したエースアタッカーのMちゃん!レシーブもアタックもうまくてスゴいになって。全日本の選手だったら、竹下佳江選手のようにレシーブもトスもうまくプレーヤーになりたいな!

— これからの目標は?

全国大会で優勝すること!今年はキャプテンになるから、ブレッシャーも不安も大きいけれど、しっかり声を出してチーム全体を盛り上げていきたいな!

## キッズ大募集!

このコーナーにご登場いただける小学生を募集しています。自薦・他薦は問いません!あなたの周りの「キッズ」をご紹介します。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。件名に「キッズ募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。PCの方▶info@mamatoko.com

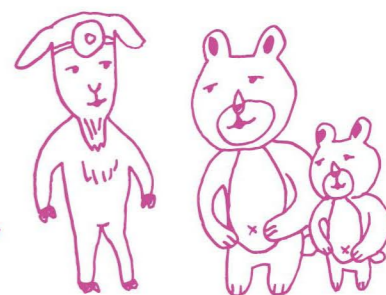


Dr.

耳鼻咽喉科  
かめやまクリニック  
院長 金谷 浩一郎先生



耳鼻咽喉科かめやまクリニック  
山口市龜山町5-8  
TEL / 083-901-5550  
休診日/木曜午後・日曜・祝日



# 教えてドクター

## 花粉症

食生活や環境の変化により、花粉症発症の低年齢化が進んでいます。小さなお子さんの場合は、症状を上手く伝えられないため、花粉症と気がつかず、重症化する恐れがあります。そこで今回は、かめやまクリニックの金谷先生に、この病気について詳しくお話を伺いました。

### 花粉症ってどんな病気?

ハウスダストや、色々な花粉、またカビ類などによっておこるアレルギー性鼻炎のうち、特に、花粉でおこるものを花粉症と呼んでいます。原因となる花粉としては、スギとヒノキによるものが最も多く、次いで、カモガヤなどのイネ科の雑草、また、ハンノキ属やキク科の花粉などがこれに続きます。花粉もハウスダストも、それ自体は有害なものではないのですが、これらを長期間多量に吸い込み続けることにより、身体がこれらを外敵として排除しようとする免疫が働き始めることでアレルギー性鼻炎が発症します。アレルギー性鼻炎は、5〜6才以降から増えてきますが、最近では、2〜3才で発症するケースも報告されるようになりまし。子どもでは、まずアトピー性皮膚炎を発症した後、アレルギー性鼻炎を起こしてくるケースが多く、また高率に気管支喘息を合併します。アレルギー性の病気自体は

### 花粉症セルフケア6つのポイント

- 家に持ち込まない**  
帰ってきたら、玄関先で衣類や髪についてた花粉をよく払い落としましょう。手洗いやうがい、洗顔も忘れずに。
- 服装に気をつける**  
花粉が付きやすいウールは避け、綿素材などの上着を着用しましょう。帽子やマスクを使用するのも効果的です。
- 花粉を浴びない**  
花粉が多いとわかっている日には、なるべく外出を避け、家の中でも楽しく遊べる工夫をしましょう。
- こまめに掃除をする**  
花粉の飛散量が多いときは、窓や戸を開けるのをなるべく避け、濡れた雑巾を使ってこまめにふき掃除をしましょう。
- 洗濯物を外に干さない**  
花粉がたくさん飛散している時期は、洗濯物や布団を外に干さず、日当たりのいい室内に干すようにしましょう。
- 免疫力を高める**  
規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけ、花粉症に負けない体づくりを目指しましょう。

### 治療法や予防法は?

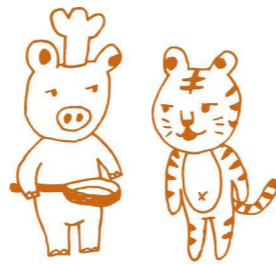
花粉症の治療は、大きく三つに分けられます。①薬による治療、②減感作療法、③手術療法の三つです。薬には、内服薬の他、点鼻薬、点眼薬があります。薬は、アレルギー自体を根治させるものではありませんが、年々、色々なタイプの薬が開発され、副作用も少なくなっています。

一方、減感作療法は、アレルギーをおこす原因物質を少量ずつ注射し続け、アレルギーを起さなくさせる根治治療です。現在、注射に変わって薬を口に含む方法(舌下免疫療法)が研究されており、近いうちに保険適応になる予定です。手術療法では、鼻の粘膜をレーザーや高周波の電気で焼くことで、鼻つまりなどの症状を改善させます。



【レシピ協力】創作レストラン ジョゼキッチン  
 〒753-0211 山口市大内御堀奥長谷2385-81  
 TEL.083-927-7070 定休日/木曜日  
 【営】11:30~15:00 / 17:00~22:30(LO 21:30)  
<http://www.jozzekitchen.com/>

# かんたんクッキング



## ② さつまいもとピーナッツの味噌和え



### 材料 | 3~4人分

- さつまいも.....3本(中)
- 味噌.....小さじ2杯
- オリーブオイル.....小さじ2杯
- レモン汁.....小さじ1杯
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ピーナッツ.....30g

### 作り方

- ① さつまいもを一口大の大きさにカットし、食感が残る程度に蒸します。
- ② ボウルに①を入れ、しっかりと混ぜ合わせます。
- ③ ①と②を軽く和えれば完成です。

## ① ブロッコリーのマヨネーズサラダ風



### 材料 | 2~3人分

- ブロッコリー.....1束
- 卵黄.....1個
- オリーブオイル.....100cc
- レモン汁.....大さじ2杯
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

### 作り方

- ① ブロッコリーを一口大にカットし、食感が残る程度に蒸します。
- ② 茎の部分をミキサーに入れ、ペースト状にします。
- ③ ボウルに②と①を入れ、しっかりと混ぜ合わせます。
- ④ ①と③を軽く和えれば完成です。

## ③ しっとりオレンジチョコレートケーキ

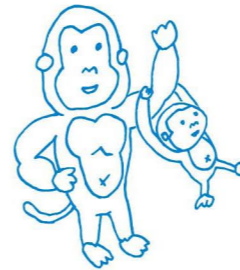


### 材料 | 10個分

- チョコレート.....80g
- バター.....70g
- ママレード.....50g
- 生クリーム.....50g
- ① ● 全卵.....3個
- 砂糖.....50g
- ココアパウダー.....50g
- 薄力粉.....25g

### 作り方

- ① ①を湯煎にかけて溶かし混ぜ合わせます。トロクとなったら湯煎から外して粗熱をとります。
- ② ②を白っぽくもったりするまでハンドミキサーで泡立てます。
- ③ よく混ぜ合わせた③を②にふるいかけ、馴染ませる程度に軽く混ぜ合わせます。
- ④ ④に⑤を加えて、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよく混ぜ合わせます。
- ⑤ ⑤をマフィンカップの7分目ぐらいまで入れ、170℃のオーブンで約30分焼きます。
- ⑥ ⑥をしっかりと冷ましてから、デコレーションをすれば完成です。



# イクメンインタビュー

にし じま やす ひろ  
 no.15 西嶋 康浩さん(36歳)



1976年生まれ。下関市出身、山口市在住。外資系金融機関勤務。妻、9歳の大輔(だいすけ)くん、5歳のリカちゃん(リカちゃん)の4人家族。

「これまでの子育てで、大変だったことはありますか？」  
 お風呂ですね。一人目のときは私がお風呂に入れると必ず泣きじゃくるので大変でした(笑)。息子が2歳になってから、やっと一緒に入れるようになりました。  
 「普段はお子さんとのように過ごされていますか？」  
 平日は、ほとんど妻に任せっきりで、家事と育児をしっかりと両立してくれる妻には、とても感謝しています。休日は、家族でよく山登りに出掛けています。もともとは義父の趣味で、長男は幼稚園の頃から一

緒に登っています。息子と2人で富士登山に挑戦したこともあります。  
 「父と子の男旅ですね！」  
 初めての挑戦は一昨年、長男が2年生のとき。毎朝一緒にトレーニングを積み重ねてチャレンジしました。長男が高山病にかかってしまい、頂上を目前にして残念ながら断念してしまいました。息子は悔しくて男泣きをしていましたね。  
 「それは、とてもショックだったでしょうね。」  
 翌年、息子の方からまた挑戦したいと言ってきたので、一冊のノートに、トレーニングの様子を日々記録



させながら、リベンジの準備を進めていきました。結果は、またも高山病でリタイア。息子が頑張る姿をずっとそばで見守ってきたので、父親としてはとてもつらかったですね。でも、親子の絆はより一層深まった気がします。これにめげずに、またチャレンジしたいと言ってくれることを期待しています。  
 「どんなお子さんに育ってほしいですか？」  
 挨拶がきちんとできて、周りに迷惑をかけない子に育ってほしいと思っています。いろいろな体験を通じて、自分で考え、感じとる力を養ってほしいですね。  
 「どんな父親でありたいと思われていますか？」  
 子どもが何かに挑戦したいと言ってきたときに、意見を尊重し応援できる父親でありたいと思っています。自分が父親の背中を見て育ったように、子どもたちのお手本となる父親でありたいですね。

## イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介ください。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。  
 件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。  
 携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。  
 PCの方▶[info@mamatoko.com](mailto:info@mamatoko.com)

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。

