

ママインタビュー

Vol. 28



ガーナキッチン バオバブ クワシー・優子さん

クワシー・優子さん

1973年生まれ、山口市出身。高校卒業後、東京。専門学校を卒業後、デザイン会社に勤務。独学で写真を学び、アシスタント経験を経て、24歳のときにフリーカメラマンとして独立。2007年、ガーナ人のクワシー・サミエルさんと結婚。同年、長男出産。2011年、山口市に移住。2012年、次男出産。同年、夫とガーナ料理店をオープン。夫と5歳の長男、6カ月の次男の4人家族。

ガーナキッチン バオバブ

【住所】山口市駅通り1-7-10
【TEL】083-921-2811
【営業時間】ランチ 11:00~15:00、ディナー 17:30~22:00(日曜日は休み)
【定休日】水曜日
【ブログ】<http://daddygohan.soreccha.jp/>

—昨年、神奈川からリターン移住されたクワシー・優子さん。昨年11月には、ガーナ人の夫サミエルさんと、山口市駅通りにガーナ料理のお店「バオバブ」をオープンされました。2人のお子さんのママとしても頑張る優子さんに、お仕事のことや普段の暮らしぶりなどについてお話を伺いました。

—どうして山口へ移住しようと思われたのですか？

以前は神奈川県葉山に住んでいました。とても住み心地のいい場所だったのですが、夫が仕事で家にいないことが多かったため、前々から私の実家がある山口にリターンしたいと考えていました。そんなとき、東日本大震災が発生

しました。当時、夫は仕事でガーナに出張中だったので、私は息子と2人きり。余震や津波、原発事故による放射能の影響も気になって、心休まる暇がありませんでした。そこで、15日にはお友達家族と一時避難を開始し、その間に夫と連絡を取り合って、家族で山口に移住することを決めました。

—実際に移住されてみてどうでしたか？

今は家族と一緒に過ごせることに感謝しています。実家の近くに住んでいるので、夫と両親との距離も近くなりました。話す機会が増え、互いの理解も深まったようなので、移住して良かったなと感じています。

—ガーナ料理店をオープンされたきっかけは？

昨年の4月に行われた「アースデイ山口」というイベントに出店したのがきっかけで、市内の飲食店で期間限定メニューを提供させて頂いていただきました。そのときとても評判が良かったので、思い切って開店に踏み切ることになりました。9月に次男を出産したばかりだったので、産後、体の回復が早かったため、予定よりも早くオープンにこぎつけることができました。夫とは、「いつか自分たちのお店が持てたらいいね」と話していたので、夢がかなってうれし限りです。

—どうして「バオバブ」という店名にされたのですか？

アフリカの大地にどっしりと根をおろし、何千年も生き続けるバオバブは、長寿の木として知られています。おしゃべりを楽しんだり、木陰で涼んだり、バオバブの木の下は人々のコミュニケーションの場になっているそうです。店名には、このバオバブの木のよう

に、たくさんの人々が集い、長く愛されるお店になりますようにとの願いを込めました。

—実際にオープンされてみていかがですか？

オープンする前は、馴染みのないガーナ料理が、山口で受け入れてもらえるのか不安でした。でも、リピーターのお客様が徐々に増えてきたので、思い切っておオープンして良かったと感じています。「おしかった！」とお客様が言ってくださるのがとてもうれしいです。

—子育てとお仕事の両立は大変ではないですか？

大変なときもありますが、毎日が充実しています。なんとかうまくやっています。夫の理解と両親の支えのおかげだと感じています。移住、次男の誕生、お店のオープンと環境はかなり変わりましたが、両親のおかげで長男も心穏やかに過ごせているようです。普段一緒に過ごせる時間は少なくなりましたが、仕事の合間を縫って、できるだけスキミングを撮るように心掛けています。息子

とのコミュニケーションは密になったような気がします。

—ガーナ流の子育てってどんな感じですか？

ガーナでは父親は絶対的な存在なんです。ですから、我が家ではディーの言うことを聞くのが鉄則。口のきき方や行儀など、しつけにも厳しいですね。ガーナでは、食事中に話すことはマナー違反なんです。私はそれが寂しくて、「今日は何をしたの？」など、つい息子に話しかけてしまいます(笑)。

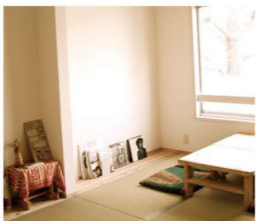
—最後に、これからの夢を教えてくださいませんか？

まずは、このお店を軌道にのせることですね。そして、もう少し時間に余裕ができれば、東京時代の経験を生かして、フリーカメラマンとしての活動を再開したいと考えています。また、震災を機にリターンをしたので、自分のできるカタチで被災地にエールを送り続けたいですね。家族全員で夫の故郷であるガーナにも行ってみたいですし、やりたいことを挙げればきりがないですね(笑)

バオバブの木のよう 人々が楽しく集える場所をつくりたい。



長男が描く絵が大好き！褒めると、喜んでたくさん描いてくれます。最近では、恐竜の絵を夢中で描いています。



お店の2階はお子様連れもOK。いずれここで写真のワークショップや写真展などを開きたいと思っています。



仕事や子育ての合間に、子どもたちと遊びながら写真を撮るのが楽しみの一つ。私にとって大切な時間です。



お友達がプレゼントしてくれた、山口育ちのバオバブの木は、大切な家族の一員。長男と同一年の5歳です。



パンプキンサラダ

材料(4人分)

- かぼちゃ……………1/2個
- きゅうり……………1本
- プロセスチーズ……………2個
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- マヨネーズ……………適量

作り方

- 1 かぼちゃを乱切りにし、蒸します。(茹でもOK!)
- 2 塩をふり水抜きしたきゅうりを、1cm角にカットします。
- 3 かぼちゃ、きゅうり、プロセスチーズをマヨネーズで和え、塩・こしょうで味をととのえます。



さわやか ポン酢ご飯

材料(4人分)

- お米……………3合
- ポン酢……………70cc
- 水……………530cc
- ちりめんじゃこ……………70g
- 白ゴマ……………適量
- 大葉……………10枚

作り方

- 1 お米・ポン酢・水を入れてご飯を炊きます。
- 2 炊き上がったご飯と、ちりめんじゃこ、白ゴマ、刻んだ大葉を混ぜ合わせます。



バジル風味揚げ ワンタン

材料(4人分)

- ワンタンの皮……………1パック
- アボカド……………1/2個
- 小エビ……………適量
- プロセスチーズ……………2個
- 生バジル(乾燥バジルでも可)……………適量
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- サラダ油……………適量

作り方

- 1 ワンタンの皮の上に、1cm角にカットしたアボカドとプロセスチーズ、小エビ、生バジルをのせます。
- 2 塩・こしょうで味を調え、三角形に包みます。
- 3 180℃の油でキツネ色になるまで揚げます。

らくらく! お弁当 レシピ

特集

おすすめ!

春の暖かい陽射しを浴びながら食べるお弁当って最高ですよ! 今回は、お花見やピクニックはもちろんのこと、毎日のお弁当づくりにも役立つ、簡単なのに見栄えが良く、そして栄養たっぷりの美味しい“お弁当レシピ”をご紹介します。今度のお休みは、お弁当を持って家族揃って出掛けましょう!

レシピ提供・調理



竹永 直子さん



さつまいもde キャラメル

材料(4人分)

- さつまいも……………大1本
- クルミ……………50g
- バター……………15g
- 砂糖……………大さじ2杯
- はちみつ……………大さじ2杯
- 生クリーム……………大さじ2杯

作り方

- 1 さつまいもを一口大にカットし、蒸します。(茹でもOK!)
- 2 フライパンにバターを溶かし、砂糖、はちみつを入れます。
- 3 ②がキャラメル色になったら生クリームを加えます。
- 4 ③とさつまいも、乾煎したクルミをよく和えます。



春らんまん 菜の花だんご

材料(4人分)

- 豚ミンチ……………300g
- とうもろこしの缶詰……………1缶
- 片栗粉……………適量
- しょうが……………1片
- にんにく……………2片
- 長ネギ……………1/2本
- 酒……………大さじ1杯
- 塩……………小さじ1杯
- 卵……………1個

作り方

- 1 豚ミンチに、みじん切りにしたしょうが、にんにく、長ネギ、④を加え、よくこねます。
- 2 ①を適当な大きさに丸め、片栗粉をまぶします。
- 3 ②の周りにとうもろこしをつけ、蒸し器で8分蒸します。



スパイシー大根

材料(4人分)

- 大根……………1/2本
- 合挽きミンチ……………100g
- エリンギ……………1パック
- 三つ葉……………適量
- カレー粉……………少々
- 醤油……………50cc
- みりん……………50cc
- 酒……………50cc
- 水……………100cc
- 水溶き片栗粉……………適量

作り方

- 1 サラダ油を引いた鍋にカレー粉を入れ、軽く炒めます。
- 2 乱切りした大根、合挽きミンチ、エリンギを加えて炒めます。
- 3 ④を加え、大根が柔らかくなるまで煮ます。
- 4 水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせます。



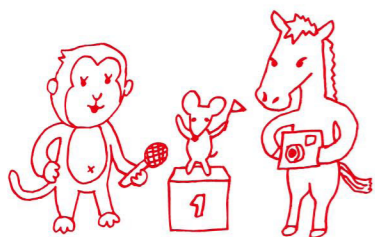
なんちゃって おからイタリアン

材料(4人分)

- おから……………100g
- 玉ねぎ……………1/2個
- パプリカ……………1/2個
- 水……………180cc
- オリーブオイル……………大さじ3杯
- にんにく……………1片
- 粉チーズ……………大さじ4杯
- ケチャップ……………大さじ4杯
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒めます。
- 2 にんにくが香ってきたら、スライスした玉ねぎと細きりにしたパプリカを入れ炒めます。
- 3 おからを加え、炒めながら水を加えていきます。
- 4 ケチャップ、粉チーズを加え、塩・こしょうで味をととのえます。



キッズインタビュー

no.15 ふなき あやか 船木 彩加ちゃん(小学6年生)



普段、何をしている時が、一番楽しい？

本を読んでいるとき！主人公になったつもりで、うれしくなったり、悲しくなったり、不安になったり；現実ではできないことを疑似体験できるから楽しい！読み始めたから続きが気になって、いつも一気に読み終えちゃう。

週に何冊くらい読んでいるの？

1日1冊のペースかな。低学年のころはたくさん習い事をしていながら、自由な時間が少なかったんだけどね。今はやっていないから本を読む時間が増えたよ。学校の図書室や市の図書館で、表紙の絵を見て面白そうだなと思った本を、片っ端から借りて読んでる。

同じクラスの子が読み終えた本を借りることもあるよ。

どんな本が好きなの？

ハラハラ、ドキドキするようなアドベンチャーやファンタジーが好き！魔女とかドラゴンとか幽霊とかが登場するような、架空の物語に引かれちゃう。そんな世界が現実にあってほしいなってる。

いつ読んでいるの？

夜に読むのはちょっと怖いから、昼間にリビングのソファで読むようにしてる(笑)。宿題をやる前に読んでしまっ、お母さんに怒られちゃうこともあるよ(笑)。学校では中間休みに読むようにしてるよ。昼休みは友達とバスケをし

これから、どんな本を読みたい？

親には直接言えないような、自分の気持ちを代弁してくれているような本。これから始まる中学生活を描いた本とか、今の自分に共感できるような本を読みたい。将来は獣医師になるのが夢だから、動物がたくさん登場するような本も読んでみたいな。

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

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。

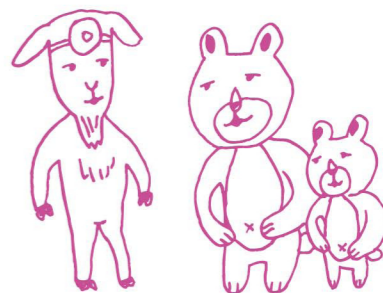


Dr.

永田こどもクリニック
院長 永田 万年先生



教えてドクター



永田こどもクリニック
山口市三の宮二丁目7-4
TEL / 083-924-3330
休診日/土曜午後・日曜・祝祭日

今回のテーマ

伝染性紅斑 (りんご病)

春から秋にかけては、伝染性紅斑が流行する時期です。幼児や小学生の間で流行しやすい病気ですが、大人も感染することがあります。発疹が出る前に、微熱や頭痛などの症状が出るため、風邪と間違われることも少なくありません。そこで今回は、永田こどもクリニックの永田先生に、この病気についてお話を伺いました。

どんな病気なの？

伝染性紅斑は、ヒトパルボウイルスB19というウイルスによっておこる感染症です。左右のほっぺたがりんごのように赤くなる様子から、通称りんご病と呼ばれています。(以下りんご病)
感染から発疹が出るまでの潜伏期間は10〜20日程度。発疹の症状が現れる前に、微熱や頭痛、鼻水などの風邪に似た症状が現れます。実は、この期間が最も感染力の高いとき。咳やくしゃみによって、ウイルスが

大人も感染するの？

幼児・児童に多く見られる病気ですが、大人になってから感染する場合もあります。大人がりんご病に感染すると、子どもに比べて症状が強くなる傾向があります。手足の関節痛や発熱、倦怠感などの症状が見られるため、リウマチなどの膠原病を疑われることもあります。

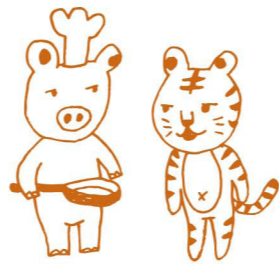
治療法や予防法は？

りんご病はヒトパルボウイルスB19の初感染を原因とするため、一度感染すると免疫ができて、二度と感染しないと言われていました。現在のところ、りんご病を予防するワクチンは存在しません。治療は、かゆみなどの症状を和らげる対症療法となります。体が温まると発疹のかゆみが増すことがあるので、入浴は短時間で済ませましょう。また、運動したり、日光に当たったりしても、同様にかゆみが強くなるため、発疹が引くまでは室内でおとなしく過ごすのが良いでしょう。
感染者の咳やくしゃみなどを吸い込むことで感染する飛沫感染が大半です。子どもの時にかかっておくと、手洗いが、感染をさけたい場合は日頃から手洗い・うがいを徹底し、周囲でりんご病が流行している時期は外出をなるべく控えるようにしましょう。どうしても外出が必要なときはマスクを着用し、感染のリスクを下げることも大切です。



【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



① イチゴのムース

材料 | 4人分

- イチゴ.....230g
- 砂糖.....150g
- 板ゼラチン.....8g
- 生クリーム.....180cc
- オレンジリキュール.....大さじ1杯

作り方

- イチゴと砂糖をミキサーにかけ、ペースト状にします。
- たっぷりの氷水で戻した板ゼラチンにオレンジリキュールを入れ、湯煎で溶かします。
- ①と②を混ぜ合わせたら、8分立てにした生クリームを加え混ぜ合わせます。
- 器に入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固めたら完成です。



② チキン南蛮 野菜のタルタル添え



材料 | 2人分

【タルタルソース】

- にんじん.....1/3本
- きゅうり.....1/2本
- 赤ピーマン.....少々
- アロココリー.....少々
- ゆで卵.....1個
- アボカド.....1/4個
- たくあん.....少々
- 塩・こしょう・レモン汁・オリーブオイル.....少々

【チキン南蛮】

- 鶏モモ肉.....1枚
- 天ぷら粉.....50g
- 水.....75cc
- オリーブオイル.....100cc
- 塩.....少々

【甘酢ダレ】 鍋に材料を全て入れ、砂糖が完全に溶けるまで煮込みます。

- みりん.....大さじ2杯
- 料理酒.....大さじ2杯
- しょうゆ.....大さじ1杯
- レモン汁.....大さじ3杯
- 砂糖.....大さじ3杯

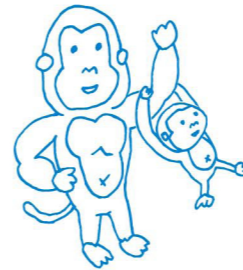
作り方

【タルタルソース】

- ①と②を細かく刻んだら、③をサッと湯通しします。
- 粗熱を取った①と②を混ぜ合わせ、レモン汁、塩、こしょう、オリーブオイルで味を調えます。

【チキン南蛮】

- 半分にカットした鶏モモ肉を軽く叩いて伸ばし、塩をふります。
- 水、天ぷら粉の順番でボウルに入れ、泡立て器で粉が少し残るくらいまで軽く混ぜます。
- ①に②をしっかりとつけ、オリーブオイルを入れたフライパンで、両面を弱火でじっくり焼きます。
- 焼き上がったら、甘酢ダレと合わせ、食べやすい大きさにカットします。
- 千切りキャベツなどと一緒にお皿に盛りつけ、タルタルソースをかければ完成です。



イクメンインタビュー

かしわだ ひろゆき
no.16 柏田 裕之さん(36歳)



1976年生まれ。美祢市出身、山口市在住。yab山口朝日放送報道制作部ディレクター。妻、3歳の育美(いくみ)ちゃん、1歳の英凛(えり)ちゃんの4人家族。

— 父親になったと実感されたのはいつですか？
 2人とも立ち会い出産だったので、生まれてすぐに実感がわいてきました。長女のときは、心の準備ができていなかったのが冷静に受け止めることができませんでした。次女のときはプレパパ学級で学んでいたのが大丈夫でした。生まれたばかりの我が子を見たときの感動と驚きは、今でも忘れられません！

— これまでの子育てで、特に大変だったことは何ですか？
 何を求めているのかが分からず泣かれることが、とにかく大変でした。スーパーなど外出先で泣かれると、周囲の目も気になって「自分は父親としてダメなんだろうか」と落ち込んだこともありました(笑)。

— 普段はお子さんとのように過ごされていますか？
 デイレクターという仕事柄、平日は子どもたちと一緒に過ごす時間が少ないので、触れ合う時間を少しでも増やそうと、朝ご飯を一緒に食べるように心掛けてもらっています。最近は長女に起こしてもらったことが増えたんですよ。私の口癖

を覚えていて「パパ、あと5分？」って聞いてくるんです(笑)。4月からは、土曜日に新番組「ときどきマルシェ」がスタートして、さらに忙しくなりますが、休みの日はできるだけ公園などで家族と過ごす時間をとりたいと思います。

— どんな父親でありたいと思えますか？
 自分の親がそうしてくれたように、子どもがやりたいと思ったことを尊重し、応援できる父親でありたいと思っています。あれこれと直接的な手助けをするのではなく、遠くから見守って心理的な面をサポートしていきたいですね。そして、子どもが成人したときに、尊敬される存在になりたいですね。



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

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。

