

ご 自宅の一部を開放した、少人数制のアットホームなアトリエで、子どもたちの個性と丁寧に向き合っている佐々木さん。絵や工作といった創作活動を通じて、子どもならではの自由な発想や、びのびとした表現を大切にされています。気さくでやわらかな雰囲気をもつ佐々木さんに、アトリエや子育てのことなどについてお話を伺いました。

アトリエを開いたきっかけは？

長女が3歳の頃から、仕事について考え始めました。でも、娘が急病のときなどに預けられる人が近くにいないため、外に働きに出るのは難しいし、一人で留守番させるのも不安で…。そこで、自宅でアトリエを開くことを思いつき、娘が小学校へ入学する年の5月から始めることにしました。「えのぐる」というネーミングは、長女が2歳くらいのころ絵の具で遊ぶことを「えのぐるする」と言ったこと由来しています。

どんなアトリエなのですか？

年中から小学6年生までのお子さんを対象にした教室です。絵や工作などの多彩な創作活動を通して、多角的にものごとをこつこつと、自分の考えや想いを豊かに表現できるようにすることが目標です。その子がその時にしか描けないオリジナルアトリエあふれる表現を大切にしています。

実際に開いてみてどうでしたか？

子どもの発想力や表現力の素晴らし



子どものアトリエ えのぐる
佐々木貴子さん Takako Sasaki

静岡県出身、山口市在住。武蔵野美術大学油絵科卒業後、美術講師として勤務。29歳で結婚、山口市へ転居。2003年より子どものアトリエ えのぐるをスタート。また、湯田絵画教室講師、旭幼稚園でのお絵かき・工作教室講師も務める。夫、高2の長女、小2の次女の4人家族。
[Blog] <http://blogs.yahoo.co.jp/gurueno2003>



創作活動を通じて 生きていくための 根っこを養ってほしい。

さにはいつも驚かされます。同じ課題を出しても、それぞれ違った表現が出てくるんですよ。毎回、こちらが想定していた以上の作品に仕上がります。我が子がこんな表現をするのかと驚かれる保護者の方も多そうですね。「こんなものを見せたら恥ずかしいかも…」「周りにどう思われるかな…」なんて思わずに、堂々と表現してくれるので、見ていて気持ちがいいですね。子どもは、表現する喜びを知っているんだなとつくづく感じます。子どもたちから学ぶことは多いです。

創作活動を通じて子どもたちに伝えたいことは何ですか？

表現するということは、創作活動だけに限らず、何事においても必要とされることだと思えます。表現することを通じて、自分の思いや考えを堂々と出しているんだ。私は私のままでいいんだという自己肯定感を養ってほしいと願っています。自己肯定感は、生きていく上において欠かせない根っこのようなものだと思います。それがあれば、どんな困難や挫折も乗り越えていくことができるはず。根っこがしっかりと張っていれば、太陽に向かつて自ら伸びたくなるし、葉も花もつきたくなりますよね。子どもたちが気

えたいことは何ですか？

持ちよく根を這わしたくなるように、こちら側は土をふかふかにしてあげるだけです。そんな見えない部分でのサポートをしていきたいと考えています。

自身の子育てについて教えてください

山口に引っ越してきた当初は知り合いはゼロでした。そこで、交流保育の場に出掛けてみたり、子育てサークルに入ってみたりと、意識して外に出るよう心掛けました。地域の方や異年齢の方との交流も、育児には欠かせない要素だと思います。私の場合は、上の子と下の子の年齢が9つ離れているので、子育て期間が他の方よりも長く続きます。その分、海遊びや川遊びなど、楽しみを共有する期間が長く続くと考え、子育てが楽しくなります。あとは体力勝負ですね(笑)。

今後の目標を教えてください。

教室で楽しんでいる我が子を見て、子どもの成長にこらう創作活動はとても大切なことだと考え、長年通わせてくださっている保護者の方々がたくさんいらっしゃると思います。ニーズがある限りは今後も続けていきたいと思っています。

保存食品・発酵食品を楽しもう!

旬の食材を使って手軽に作れる保存食品、時間がおいしくしてくれる発酵食品。先人の知恵が息づいた、この時期ならではのおいしさを手作りしてみませんか?

栄養満点♪ 保存食品 シロップ



シロップの作り方

氷砂糖と「漬けるもの」を交互に重ね、何重もの層になるようにします。(最初と最後の層は氷砂糖)

1か月～2か月でできあがり!

シロップができたら

お湯割りや、水割り、炭酸で割ってみんなで飲もう!

ビンについて

煮沸消毒する
or
ホワイトリカー(焼酎)で拭く

雑菌の繁殖を抑えるために必ずビンは消毒しましょうね

酵素たっぷりのシロップができてあがるのがまちどおしいよね!

こんなもの漬けてみよう!

みかん、だいごぼん、いよかん

皮をむいて実をザク切りにし、シロップにします。

生の果実のシロップからは酵素のパワーをいただきましょう♡

びわの種 桃の種

実は種にも栄養や薬効成分がいっぱいつまえるよね

実を食べた後、種をよく洗いシロップに。「アミグダリン」という薬効成分が含まれているびわと桃の種。古来から薬効が確認されている漢方薬にもなるそう!

アミグダリンは体内でビタミンB7になり、血液を浄化するのです。

なんでも混ぜ混ぜ 発酵食品 いろいろみそ

好きな具材を漬けてみましょう 簡単♪

お家にあるみそOK!

たんぱく質をつくるための必須アミノ酸が含まれている!!!

消化液の分泌を促す
腸内の善玉菌を還元

植物由来の良質なビタミンの源
薬膳では解毒の効能が!

血液やリンパ液の品質を強化

その土地の風土に合ったものが美味しいわね

みそは地元のみそが一番!

ベリー簡単!

はちみつと合わせる

ごはんのお供

桜エビと合わせる

季節の野草

よもぎと合わせる

みそ3:はちみつ1の割合(お好みでOK)で混ぜるだけ。

トーストにバターと一緒にぬっても美味しい!調味料としても使えます♡

好きな分量の乾燥桜エビとみそを合わせる。おにぎりの具はもちろん、野菜に合わせても美味!

- よもぎはよく洗ってさっと茹でるか炒める。
- 固くしぼって、水気を切る。
- 細かくきざんで、すり鉢でする。
- みそと合わせ、お好みではちみつ・みりんで甘味を足す。

春の香りを楽しみましょう!

協力/すろーふーどらいふ山口ネット(のどか)



代表 白木美和さん

主婦3人が発起人として、食の大切さを学び、すろーな交流を広めようと平成14年春に発足。自然の恵みいっぱいのスローフードや、昔ながらの知恵に学ぶスローライフを、日本の風土にあったライフスタイルで普及しようと、学習会や交流を行っている。また「スロースマイルプロジェクト」をテーマに、食や農・里山保全・環境・子育てなどの活動団体とのネットワーク交流を行っている。

山口市仁保下郷24403 tel.083-929-1533

ピンクがかわいい! 保存食品 梅酢リサイクル

梅干しを食べた後に残るピンクの「梅酢」調味料として使えば、さっぱりしていて食欲増進よ!

余ったしそ汁に、薄くスライスしたしょうがやれんこんを漬ける。

手まり寿司の上に乗せる。

トッピングにツナや菜の花を合わせると美味!

ちょっとしたパーフェクトメニューに♪

みんなに美味しい! 美容食品 甘酒ぜんざい

お米のミルクと言われる甘酒は美容にもいいそうだよ~

最近ではいろいろなタイプの甘酒が出ています

いっしょにあたためれば、出来上がり~♡

砂糖を加えていない「麴甘酒」は栄養もあり甘みの調整もできる!

皮がついているつぶあんのほうが栄養価が高い!!

つぶあんの量で甘みをつけましょう



イクメンインタビュー

子育て奮闘中の「イクメン」にお話を伺いました♪



父親になってから何か変化はありましたか？

性格が180度変わりましたね。まず、子どもの健康への影響を考えて、タバコをやめました。そして、自分の物をほとんど買わなくなりましたね。その分、娘の服や靴を買うことが増えました。それから、釣りやスノーボード、キックボクシングといった趣味も控えるようになりました。子どもが幼稚園に上がるまでは、一緒にいる時間をできるだけたくさん作りたと思っています。その代わりに、娘たちが大きくなったら、自分のやりたいことを思う存分楽しもうと企んでいます(笑)。

お仕事への影響はありましたか？

仕事に対するモチベーションがあがりましたね。将来、娘たちを大学に行かせるために、一生懸命働いて、そのための費用を今から貯めておこうと考えるようになりました。

普段の暮らしぶりを教えてください。

普段は、家事や育児など、家のことは妻にまかせっきりです。休みの日は、娘たちがやりたいと言った遊びと一緒に楽しんでいます。最初のころは、子どものペースに合わせてイライラすることもありました。最近では、子どもたちと接するときは、自分自身が笑顔でいることも大切な要素のひとつだと思い、川遊びをしたり、ホームセンターに出掛けたり、自分が楽しいと思えることを子どもたちと一緒にするように工夫をしています。出掛けると、なぜかケガをすることが多くて…妻にはよくダメだしをされています(笑)。

子育てに関して大切にしていることは？

子どもたちがやりたいと言ったことは、すぐにダメと言わず、できるだけ自由



にやらせるようにしています。

印象に残っているエピソードは？

次女が初めてしゃべった言葉が「パパ」だったのは、とてもうれしかったですね。でも、絵本を読むときに「ママの方がいい!」と言われたときには、かなりショックを受けました。妻に軽い嫉妬を覚えましたね(笑)。

お子さんのスゴいところを自慢してください。

たくさんあります!特に上の子は、運動神経がいいですね。バランス感覚が養えるだけでなく、運動神経もよくなると聞いたので、家ではよくトランポリンをさせています。また、下の子の服を着替えさせたり、料理を手伝ったりもしてくれます。先日、私がお風呂に入っていたら、気を利かせてマットを出してきてくれたので、感心しました。

思い描く理想の父親像はありますか？

いつになっても、娘たちから「カッコいい!」と言われてもらえるような父親でありたいと思っています。どんなお子さんに育ててほしいですか？

一旦やると決めたら、何事も最後までとことんやり抜く子どもに育ててくれればと思います。

将来、お子さんと一緒にやってみたいことは？

子どもたちが楽しいと思えることや新しいことなどを、できる限り一緒に経験したいと思っています。またお酒が大好きなので、娘たちが大きくなったら一緒に飲んでみたいですね。お酒を飲みながら、熱く語り合えるような関係が理想です。

こばやし なおき
小林 直樹さん

1981年生まれ。山口市出身・防府市在住。会社員。妻の真澄さん、3歳の柚稀(ゆずぎ)ちゃん、1歳の愛莉(あいり)ちゃんの4人家族。

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



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」をご紹介します。

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

かんだん クッキング



レシピ協力
cafe&bar エクラ・モーネ
〒753-0047 山口市道場門前1-2-22 2F
TEL.083-941-6210 定休日/不定休
[営] 11:00~19:00 (予約の場合は~21:00)

新じゃがいものスープ



材料(4人分)

- ジャがいも …… 大2個
- コンソメ …… 180cc
- 牛乳 …… 100cc
- 生クリーム …… 50cc
- オリーブオイル 大さじ2杯
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 適量

作り方

- 1 ジャがいもの皮を剥いて乱切りにします。
- 2 煮立たせたコンソメに①を入れ、強火で5分煮ます。蓋をして、弱火でさらに5分煮ます。
- 3 ②の粗熱がとれたらミキサーにかけます。
- 4 ③に牛乳と生クリームを加え、塩と味をととのえます。
- 5 ひと煮立ちさせた④をキッチンペーパーで濾し、器に盛りつけます。
- 6 オリーブオイルを回しかけ、こしょうで味をととのえます。パセリをふりかけたら完成です。



明太子カルボナーラ



材料(4人分)

- ブロッコリー …… 1/2個
- パスタ …… 280g
- 明太子 …… 2腹
- ガーリック …… 1片
- オリーブオイル …… 適量
- 生クリーム …… 400cc
- 卵黄 …… 2個
- ベーコン …… 4枚
- 黒こしょう …… 適量
- 塩 …… 適量
- パルメザンチーズ 大さじ2杯
- コンソメ …… 大さじ2杯

作り方

- 1 一口大にカットしたブロッコリーを、塩を入れたお湯で湯がきます。
- 2 パスタは、塩を入れたお湯で少し固めに茹でます。その間に、ベーコンを適当なサイズにカットします。
- 3 茹であがったパスタをザルにあげ、よく水を切ります。
- 4 フライパンにオリーブオイル、ガーリック、ベーコンを入れ炒めます。
- 5 生クリームとコンソメを④に加え、塩と黒こしょうで味をととのえます。
- 6 ⑤をひと煮立ちさせたら火を止め、卵黄、明太子、パスタを加えよく絡ませます。
- 7 ⑥を器に盛りつけ、明太子と①をのせま。黒こしょうをふりかければ完成です。

フォンダンショコラ風 しっとりチョコレートケーキ



材料(18cmスクエア型1個分)

- ココアパウダー …… 20g
- 薄力粉 …… 20g
- 卵黄 …… 2個
- 砂糖 …… 80g
- 無塩バター …… 100g
- チョコレート …… 200g
- ラム酒 …… 大さじ2杯

作り方

- 1 ココアパウダーと薄力粉を混ぜ合わせ、ふるいにかけておきます。
- 2 ボウルに卵黄と砂糖を入れ、白くもったりするまで、ハンドミキサーで泡立てます。
- 3 バターとチョコレートを湯煎で溶かします。粗熱がとれたらラム酒を加えます。
- 4 ③を②に入れ、泡が消えないよう素早く混ぜ合わせます。
- 5 ④に①を加え、手早くざっくりと混ぜ合わせます。
- 6 ⑤を型に流し込み、180度のオーブンで25分焼きます。冷蔵庫で一晩冷やしたら完成です。



