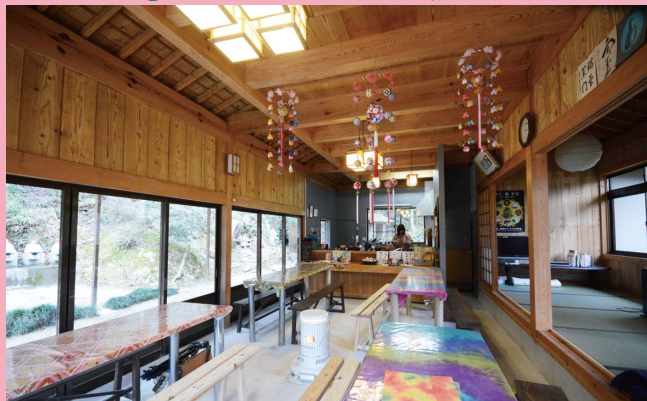




キラママ File

人のつながりを大切にした
やすらぎの空間



夫である住職が務める山口市名田島の岩屋山地蔵院の境内に、お寺カフェをオープンした林真希さん。お寺の仕事を手伝いながらカフェの運営、さらには人と人とのつながりを大切にさまざまな教室や交流会などのイベントも行っていきます。大らかで前向きな人柄が魅力的な林さんに、起業までの道のりや子育ての話などを伺いました。

お寺カフェを始めようと思ったきっかけは？

お寺は、お参りをするだけの所ではなくて、学んだり、おしゃべりしたりと、昔から地域の人が集う場所でした。法事に使われるだけではなく、つたいない、もっと誰でも気軽に立ち寄れて、交流してもらえそうな場所になったらいいなと考えていました。それに、自然に囲まれたとても素敵な場所なので、広く皆さんに知っていただきたいという思いもありました。そんなとき、軽い気持ちで参加した「女性起業セミナー」へ通ううち、お寺カフェを思いつきました。

参加する度に、自分が一回り大きくなったような気がしました。最初は漠然とした夢だったので、セミナーで出会ったいろいろな方に刺激を受けるうちに、自分にもできるかもしれないとい

う自信がわいてきました。とはいえ、お寺の仕事

も手伝いながら一人で切り盛りするため、最初は不安もありました。でも、講師の先生の「いいじゃないですか、きまぐれで」という一言に背中を押されて、一歩前へ踏み出すことができました。早速、境内にあった休憩所を改装して、昨年10月にオープンにこぎつきました。

実際にオープンしてみたいかがですか？

告知をしなかったもので、オープンしたものの開店休業状態(笑)。でも、徐々に口コミで広がり、今では檀家さんだけでなく、一般の方も足を運んでくださるようになり、自分が周りから認められたという気持ちになりました。「またくるね！」というお客様の一言を励みに頑張っています。

どんなカフェなのですか？

おしるこやお団子、ドリンクには、自家製のユズを使用しています。そのほかにも名田島の餅米など、できるだけ地元の食材を使ったメニューを提供しています。ゆっくり寛いでいただけるように、座敷スペースも用意してあります。

子育てとの両立は大変ではないですか？

上の子二人が小さかったときは、お寺の仕事の手伝いと子どものお世話で毎日いっぱいでしたが、今は大変だと感じたことはないですね。経験を重ねて気持ちに余裕ができたことや、上の子たちが下の子の面倒をみてくれることもあって、今は心から子育てを楽しんでいます。それに、地域の皆さんの協力もあるので心強いですね。子どもの成長とともに、地域の方と触れ合う機会が増え、今では地元の人と間違えられるくらい、すっかり地域に溶け込んでいます(笑)。

子育てで大切にされていることは？

子育てって、思い通りにいかななくてイライラすることも多いですね。以前、子どもに鏡の中の怒った顔を見せられて、「お母さんいつもこの顔よ！」と言われたことがあり、ドキッとしました。子どもが笑顔でいるためには、まずは親自身が笑



お寺茶房 無憂庵
林真希さん

Maki Hayashi

1978年生まれ。福岡県柳川市出身、山口市在住。和歌山県の短大を卒業後、OLとして勤務。2000年、結婚とともに山口へ移住。昨年10月にお寺茶房「無憂庵」をオープン。夫と中2の長女、小6の長男、3歳の次女の5人家族。

顔でいることが大切。自分自身が笑顔でいられるように、何事も楽しむように心掛けています。これからの目標をお聞かせください。

春までに精進料理を提供することが目標です。それから、単なるカフェではなく、人と人とのつながりを大切にする空間にしていきたいと考えています。手始めに、手作り石けん教室や子育て中のママを対象にしたお気楽塾など、さまざまなイベントを企画しています。自分自身と向き合ったり、学びたい人と教えたい人がつながったり、さまざまな人が集い、交流する場として、皆さんにぜひ活用していただきたいですね。お寺という特別な空間の中でリフレッシュすることで、明日からの活力を養ってもらえればと思います。

一人で考えることには限界があると思うので、たくさんの人から学び、吸収することが大切だと思います。話を聞いてもらうことで、自分の考えを整理することもできます。悩みや不安もたくさんあるとは思いますが、「できる！」と自分を信じて、夢に向かって突き進んでください！

お寺茶房 無憂庵
●住所/山口市名田島3483 ●定休日/不定休
●営業時間/9時30分~15時30分(相談に応じる)



新入園のお子さんがいるママ必見！
手早く・彩りよく・食べやすく。お弁当づくりのコツ。

食べることに慣れてきたら、
次は、彩りよく、バランスよく

園生活に慣れてきたら、お弁当もステップアップさせたいところ。彩りは先ず、信号機の色と覚えましょう。「赤・緑・黄」そして次は、パトカーの色、「黒・白」。5色を考えると自然と栄養のバランスもよくなります。難しければ3色でもOK。黒のり、昆布ひじきを入れると見た目がしまります。

また、お弁当に詰めるときは、甘いもの、辛いもの、酸っぱい味のものを入れると味にメリハリが出て、おいしく食べられます。幼児期は味覚が成長していく時期なので偏りなくいろんな味を食べさせましょう。

常備菜とフリージングの活用

常備菜とフリージングを活用すれば、忙しい朝のお弁当作りも、卵焼きとおにぎりを作って詰めるだけに常備菜は、夕食のおかずとしても活躍します。フリージングは小分けにして冷凍するのがコツ。夏場は必ず一度加熱しましょう。汁気の多いものを入れる時は、とろろ昆布、かつお節などをカップなどに敷いておくと、汁漏れ防止になりますよ。



子どもが、食べられる量と食べやすい大きさが大事！

新入園の子どもたちは、慣れない園生活で緊張して過っています。そんな子どもたちにとって、お弁当の時間は何より嬉しい時間です。お家で食べているものが入っていることで、子どもたちの緊張がほっとゆるむ時間でもあります。はじめてのお弁当は、いつも食べているものが入っていること、子どもが「全部食べたよ」と完食できた喜びを感じることがとても大切です。食べられる量は、3歳児なら約300gのお弁当箱が目安です。日ごろお家で食べている量をよく観察して、適度な量をお弁当箱に入れてあげてください。また食べやすい大きさは、おにぎりなら「約20gが目安です。おかずを「かたまり」にすることでおはしやスプーン・フォークでもとりやすくなります。子どもがお家に帰ってきたら「よく食べたね」と声をかけてあげましょう。最初は、子どもの好きなものを入れてあげて、お弁当に慣れる工夫をしてみましょう。

【主食】 ご飯約80gが目安

食べやすい大きさは、
1個約20g
最初は計りで計って適度な量を
覚えましょう！
※個人差があります。

【副菜】

- ピーマンのかか煮
- ニンジングラッセ
- ブロッコリー
- 金時豆 (常備菜より)

【主菜】

- ミートボール (フリージングより)
- 卵焼き

たまには気分を変えてパン食も



タンパク質(卵・ハム・チーズ)
野菜(ニンジン・キュウリ・レタス・ブロッコリー・トマト)も入っているので栄養価もあり、りんごの甘煮も入っていて果物もとれます。
ニンジンジャムで美味しくニンジンを食べられれば、子どもの自信にもつながります。苦手なものを食べたときにはちゃんと「食べられたね」と声をかけてあげましょうね。

とっておきの常備菜のつくり方を教えます。

野菜のはちみつ漬け



【材料】
大根:250g/きゅうり:150g/人参:50g/セロリ:50g/④(塩:小さじ2/砂糖:大さじ2/はちみつ:大さじ1/酢:大さじ1)

- 【作り方】
①野菜は皮をむいて小指の大きさにする
②④の調味料をまぜ合わせつけこむ

アーモンドいりこ



【材料】
食べる煮干し:100g/アーモンドスライス:40g/いりごま:大さじ2/④(砂糖:大さじ2/しょうゆ・みりん・サラダ油:はちみつ:各大さじ1)

- 【作り方】
①煮干しはレンジで約2分加熱、アーモンドスライスはトースターで約2分加熱
②④はレンジで約2分加熱、④が熱いうちに全部を混ぜ合わせる(やけどに注意)

人参ジャム

フリージング
できます。
サントイッチに!



出来上がりは、700gと少し多めですが、小分けにして冷凍できます。

【材料】
人参:500g/砂糖:200g/りんご:小1個(すりおろす)/梅干し:2個(裏ごし)/片栗粉:大さじ1/水:大さじ1/レモン汁:1個分

- 【作り方】
①人参をひたひたの水でやわらかく煮る
②①をミキサーにかけ(または裏ごしする)
③鍋に②を入れ、砂糖、りんご、梅干しを入れて10分くらい水がなくなるまで煮る
④水溶き片栗粉を入れ、全体に火が通ったら火を止めて、レモン汁を加える

コーヒーチキン

用途
いろいろ
常備菜

- 細切りにして水にさらした玉ねぎとレモンを添えて
- 荒くさいて、サラダに
- スライスしたフランスパンにアボガド、トマト、きゅうり、レタスと共に



【材料】
とりむね肉:2枚/インスタントコーヒー:大さじ1~2/水:2カップ/④(しょうゆ・酒・みりん・酢:各1/2カップ)

- 【作り方】
①水にインスタントコーヒーを入れて溶かす
②①を沸騰させ、鶏肉を入れてふたをする。沸騰したらごく弱火で30分おく
③④をひと煮立ちさせ熱いうちに②の鶏肉をつける。荒熱がとれたら、冷蔵庫に入れ一晩おく
※鶏肉は、火が通りすぎると固くなるので気を付けましょう。

★つくりおきしておく便利な和風だれ

肉を炒めて、和風だれをかけるだけで照り焼き風な味に!忙しい朝にはとっても助かります。



【作り方】
しょうゆ・みりん・酒・砂糖を、3:2:1:1の割合で瓶に作っておくと便利。

ピーマンのかか煮

ピーマンが苦手な子どもはバクバク食べます。ピーマンはよく炒めるのがコツ。甘味が増します!



【材料】
ピーマン:4個/かつお節:ひとにぎり/★和風だれ(左レシピ参照):大さじ1/サラダ油:小さじ1

- 【作り方】
①ピーマンはたて半分に切り、種をとって細切りにする
②サラダ油でピーマンを炒め、かつお節を加えさらに炒め、和風だれで味付けをする

フリージングと常備菜があれば、朝はおにぎりと、卵焼き!

こんな「おにぎり」もおいしい



卵焼きのアレンジ



手作り 大豆ふりかけ

レンジを使って栄養たっぷりのふりかけが出来ます!

- 【材料】
乾大豆:半カップ/かつおぶし:25g/砂糖:大さじ2/しょうゆ:大さじ3~4/白いりごま:50g/青のり:10g
- 【作り方】
①砂糖と醤油はあらかじめ合わせておく
②大豆は洗って水をきり、レンジに4分かける
③ミキサーにかけ粉にする(2分)
④かつお節はレンジで1分、取り出してやわらかくもみほぐす、その中に醤油、砂糖を混ぜ、レンジで2分(しっとり状態)
⑤②の大豆を加え、混ぜ、レンジで4分かたまりにならないようにもみほぐす
⑥いりごまを混ぜ、レンジで4分
⑦青のりは最後に加える

取材協力



山口友の会

山口友の会は現在51名の会員で活動しています。30代~90代の主婦が家事のこと、子育てのことなどを楽しく学んでいます。興味のある方はどなたでも参加できます。いつでもお待ちしております。

毎月、乳幼児を持つ母が集まり、子育てのことや、家事のことなどを学んでいます。4月は、
●生活リズムって何だろう? ●幼児を待たせない食事作りのことを先輩ママから聞きます。参加費350円。申込みは、「山口友の会」TEL&FAX(083)923-5317です。また、6月には「お弁当の講習会」も予定しています。詳細はお問い合わせください。

▶今後の予定 4月21日(火)「シンプルライフの会」

「全国友の会」とは

1930年「婦人友友」の読者の集まりとして生まれた団体です。年代をこえて、羽仁もと子著作集からその思想を学び、健全な家庭を作り、社会の進歩に役立ちたいと活動しています。現在、日本各地から海外まで187友の会があり、約2万人の会員がいます。衣・食・住・家計、子育てについて学びあい、家事や料理、家計の講習会、研究会も開催しています。



のぶこ
ママ

お弁当のおかずは4品入れるよう心がけていて、定番の卵焼きと、残り3品を肉系、芋、豆、青菜のいずれかが入るように前日の夕飯の時に作ります。今回のおかずは、鶏団子と、さつま芋の梅酒煮、人参しりしり、卵焼きです。簡単で手早く作るをモットーにしています。



年少 男の子 360ml



みどり
ママ

年少の子どもはお箸やスプーンの使い方がぎこちなく、上手につかめなかったり、こぼしたりしますよね。子どもが食べやすいよう、中身を1つ1つ小さなかたまりに作っています。今回は、クラスのみんなと楽しく食べられるように、大好きなキャラクターの形にしてみました。

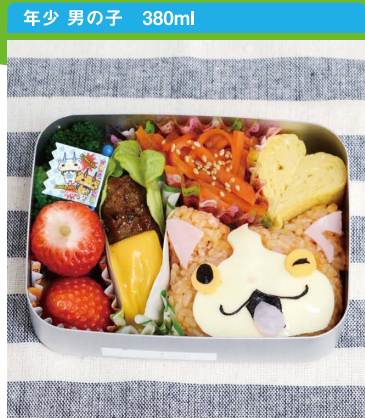


年少 女の子 400ml



さおり
ママ

完食できるように、嫌いなものも食べられる、冷めてもおいしい、工夫をしながら作っています。好きなキャラクター弁当を作るときは、着色料を使わず、自然にある食材の色で作るよう心がけています。



年少 男の子 380ml



ゆうこ
ママ

小5のお兄ちゃんが幼稚園の頃、食べてもらえなかったキャラ弁を、リベンジのつもりで挑戦しています。下の子には好評ですが、だんだん難しいリクエストが…。とはいえ、やはりお弁当はおいしく食べてもらえるのが一番です。

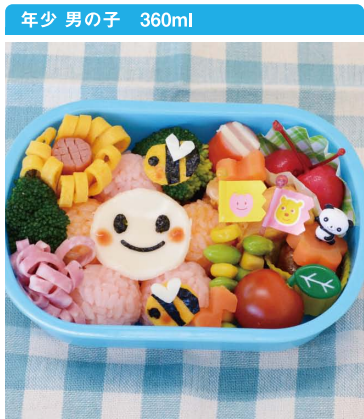


年中 女の子 360ml



ひろみ
ママ

お箸が上手ではない子どものために、一口サイズにしたり、ピックを刺して食べやすくしています。開けたときに喜んでもらえるよう、リクエストを聞いて作ったり、忙しい朝に余裕が持てるよう、前日に下準備もしています。

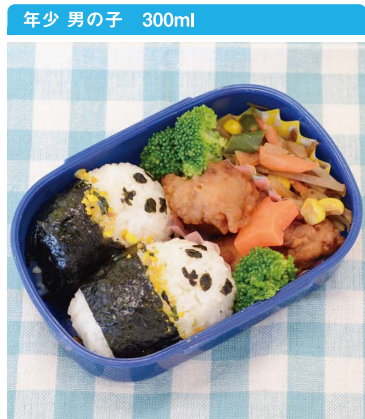


年少 男の子 360ml



まゆ
ママ

お弁当を開けたとき、笑顔になってもらえるよう、大好きな「塩おむすび&海苔」をアレンジしてパンダにしました。少食なので、詰める量には気をつけています。好きなものと嫌いなものを一緒に入れ、「キレイなもの食べたよー!」と言ってくれるとうれしいですね。



年少 男の子 300ml



さゆり
ママ

フタを開けたときに、子どもが笑顔になってくれることを想像しながら、キレイな彩り、栄養バランス、可愛らしさにこだわって作っています。嫌いなものは入れないようにしていますが、お弁当だと食べてくれる食材もあるので、うまく取り入れるようにしています。



年中 男の子 450ml



ちかこ
ママ

お家や園でお箸を使うことが多くなったのですが、まだまだ上手いかないようです。お箸でつかみやすいよう、ご飯は細巻きに、おかずもお箸でつかめるサイズにしています。子どもが甘めの卵焼きが大好きなので、必ず入れてあげるようにしています。

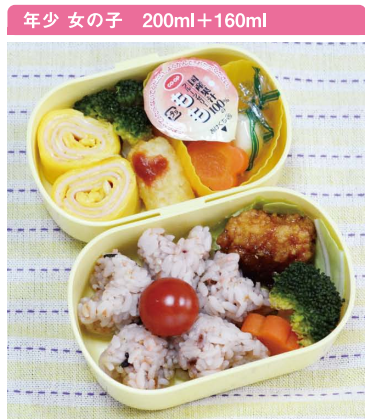


年中 女の子 450ml



ゆき
ママ

朝は忙しいので、前日の晩ご飯の時に前日のお弁当用におかずを取り分けています。季節ものやキャラクターなどのおにぎりを作ったり、彩りにも気をつけて、楽しく食べてもらえるようにしています。



年少 女の子 200ml+160ml



じゅんこ
ママ

「1日30品目食べる」を目標に、色々な食材を栄養バランスを考え使うようにしています。お弁当だと家では食べてくれない野菜も食べてくれるので、野菜を多めに。楽しく食べられるよう彩り良く、食べきれぬ量を心がけています。前日の残り物を入れたり、アレンジして使うこともあります。

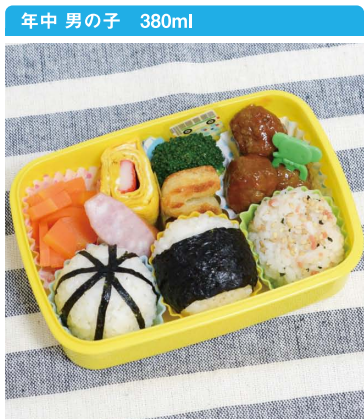


年中 女の子 450ml



ゆうこ
ママ

主菜と副菜のバランスに気をつけながら、主食のご飯は食べやすいおむすびにしています。彩りはカラフルなカップやピックを使って!いつも、お弁当がいたまないよう必ず火を通したものを入れたり、夏の暑い日には保冷剤と一緒に包んだりして気をつけています。



年中 男の子 380ml



いくこ
ママ

お箸がまだ上手に使えない子どものためにピックを使った食べやすいおかずと、お箸の練習になるおかずを入れました。朝は忙しいので、下ごしらえを前夜にします。ハムをサンドイッチ用の食パンで巻いてラップでキャンディー包みをし、一晩冷蔵庫で寝かせることで柔らかく食べやすくなります。

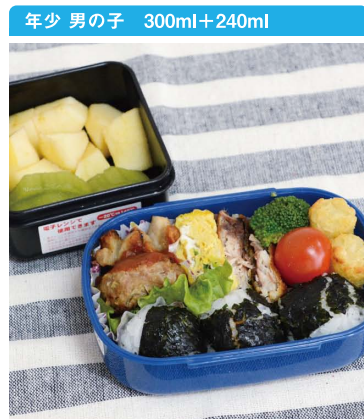


年少 男の子 280ml



ともこ
ママ

日頃少食気味なので、食べきれぬ量に気をつけながら、楽しく、おいしく、無理なく食べられるようにメニューを考えています。「お弁当全部食べたよ!おいしかったよ!」の声を聞くと、新たなメニュー開発に力が入ります。



年少 男の子 300ml+240ml

先輩ママのお弁当を見せてください。





ゆきこ
ママ

お弁当の時間を楽しく過ごしてほしいと思い、おかずは子どもの好きなものを必ず入れるようにしています。空っぽになったお弁当箱を持って帰ってくると、とてもうれいですね！

年中 男子 360ml+160ml



むつみ
ママ

子どもの笑顔を想像して、彩りや栄養バランスに気をつけ、楽しみながら作っています。夕飯の支度と一緒に弁当の準備をしたり、残り物も活用しています。時には冷凍食品に頼ることもありますし、ストレスを溜めないよう楽しんで作るようにしています。

年中 女子 360ml+170ml



ゆうこ
ママ

週に1回のお弁当なので、子どものリクエストをなるべく聞いて、楽しむようにしています。フライの衣とサラダは子どもが手伝ってくれました！自分が手伝ったおかずが入っているとうれしいみたいです。

年中 女子 360ml+100ml



じゅんこ
ママ

小さな子どもがいるので、朝はバタバタして時間との勝負！だから時短料理で作っています。作りやすいキャラクターなら、時間も手間もあまりかかりません。いつもは食べない野菜もお弁当なら食べてくれるので、入れるようにしています。

年中 男子 360ml+150ml



えみ
ママ

定番の好きなおかずの中に苦手な食べ物を一つだけ入れるようにしています。衛生面では、直接おかずがプラスチックに触れないように全て紙カップを使用し、雑菌の繁殖を予防しています。油污れも少なく、洗い物も楽チンになり、一石二鳥ですよ！

年中 男子 360ml



あやか
ママ

お肉と野菜をできるだけバランスよく、食べきれる量を入れるように心がけています。(主菜は残り物のことも^^;) トマト、ブロッコリー、卵焼きは彩りも良いので毎回入れ、デザートフルーツは必ずつけます。前日にできるだけ作っておいて、朝は詰めるだけになっています。

年中 女子 350ml



ゆうこ
ママ

おむすびで犬を作り、卵焼きやトマト、その他のおかずを入れ、ピックで飾り付けするのが私の定番です。犬の耳はシャケフレークで作ります。子どもは「いつもこれだね」と言いますが「でもおいしいよ」とも言ってくれます。夏はゼリーを凍らせて入れるのも私の定番です。

年中 女子 400ml



ゆき
ママ

いつも子どもに主食・主菜のリクエストを聞き、彩りに気をつけて作るようにしています。よく食べる子なので、量は多めに。今後、お弁当箱をサイズアップする予定です。いつも空っぽのお弁当箱を笑顔で見せてくれるので、とてもうれしいです！

年中 男子 450ml



イクメン File

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。



出産のときのことを教えてください。

出産間際まで妻の背中をさすったり声をかけたりしてサポートをしました。心の準備ができていたせいか、割と冷静に対処することができたように思います。でも、初めて娘に直面したときは、なんだか不思議な感じで：父親になったという実感はありませんでした。娘の成長とともに、家族を守らなければいけないという、父親としての責任を強く感じるようになってきました。

普段の暮らしぶりを教えてください。

共働きということもあって、娘が生まれてからは、家事を分担するようになりました。得意分野は掃除です。毎日掃除機をかけるのですが、娘も私の真似をして、おもちゃの掃除機をかけています。仕事が休みの日は、娘とめいっばい楽しい時間を作るように心掛けています。一昨年には娘と二人旅にもチャレンジしました。よく物心がついてくる、母親にべったりになって、父親にはなつかなくなくていいですよ。それを避けたいと思ったのがきっかけです。父娘水入らずの時間を過ごせたことで、親子の絆を改めて感じることができました。道中、たくさんの人から声をかけられたり、お土産をいただいたりして感激しました。

印象に残っているエピソードは？

虫歯予防のために娘が三歳になるまではキスを我慢しようと決めていましたが、実は私の知らないところで男友達がキスをしていた事実が判明…。三歳になる前にキスを解禁しました(笑)。

子育てで大切にしていることは？

誰に対してもきちんと挨拶ができるようにしています。それから、脱いだ服をたたむ、食器を流し台下げる、出したおもちゃを片付けるという

た、身のまわりのことが自分でできるように習慣つけています。

お子さんのスゴいところを自慢してください！

親が教えなくても、見たり、聞いたりしているようなことを知っていたり、できるようになっていたりと、子どもの吸収力には驚かされます。気がつくと、大人の真似をしていることも多いので、娘がいる前でおかしなことはできません。娘のお手本となるように、自分自身の生活習慣も見直すように気をつけています。

将来、何をさせたいですか？

娘がやりたいことを見つけれられるような環境づくりをしてあげたいと考えています。そのために、今は英語を学ばせています。将来、英語を武器にして、自らの可能性を広げてほしいですね。また、バイクが夫婦共通の趣味なので、娘が大きくなったと一緒にツーリングに出掛けてみたいですね。

荒川 卓実 さん



1969年生まれ。山口市出身、在住。セレクトショップMAMBOオーナー。妻のあゆみさん、4歳の湊(みなと)ちゃんの3人家族。

(記事は2014年12月に取材したものです。時間の経過による情報の変化などがございます。ご了承ください。)

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パパを募集しています。自薦・他薦は問いません！あたたかな周りの「イクメン」をご紹介します。

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」をご記入のうえ送信してください。右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。

