

生活

# 料理も子育ても愛情込めて

## Enjoy Cooking

ハローグリーンEVERY九品寺店2階、レストラン・シャルドネの松本シェフが作る旬の食材を使ったアレンジ料理。家庭でも簡単にできるレシピをご紹介します。



### シェフ特製イタリアントマトの万能ソース



◆材料(4人分)  
 パプリカ.....大2個      リンゴ酢.....20cc  
 イタリアントマト.....3個      パルメザンチーズ.....大さじ1  
 オリーブオイル.....50cc      塩・コショウ.....少々  
 ニンニク.....1かけ      バジル.....2~3枚

◆作り方  
 ①パプリカはオープンで柔らかくなるまで30~40分ローストします。焼き上がった後種を取り、皮をむいてスライスします。ローストした際に出た汁は捨てずに残しておきます。  
 ②イタリアントマトはカットしてフライパンにオリーブオイル、ニンニクのみじん切りを入れ、ソテーします。  
 ③ボウルに①、②とローストした際に出た汁を入れて混ぜます。  
 ④③にリンゴ酢とパルメザンチーズを入れて混ぜ、塩・コショウで味を整えます。  
 ⑤バジルをちぎって④に加えれば出来上がり。

★POINT  
 このソースはパスタやピザ、魚のムニエルなど、色々な料理の万能ソースとして利用できます。ピザやムニエルに合わせる際は、パプリカやトマトを小さめにカットしてください。  
 ※写真はパスタのソースとしてアレンジしたものです。

### マグロのフレンチマスタード風味カルパッチョ



◆材料(4人分)  
 マグロ.....120g      リンゴ.....1/4個  
 フレンチマスタード.....45cc      りんご酢.....60cc  
 レモン汁.....20cc      サラダ油.....200cc  
 薄口しょうゆ.....少量      塩・コショウ.....少々  
 オリーブオイル.....30cc      ミニトマト.....1個  
 タマネギ.....1/4個      サラダ類(ルッコラ、ブ  
 セロリ.....1/4本      ケレタス、ペピーローフなど  
 .....適量

◆作り方  
 ①マグロは薄切りにして、軽く塩・コショウします。  
 ②ボウルに市販のフレンチマスタード、レモン汁、薄口しょうゆ、塩・コショウ、オリーブオイルを混ぜ合わせ、ドレッシングAを作ります。  
 ③タマネギ、セロリ、リンゴを適当な大きさに刻み、ミキサーにかけます。  
 ④ボウルに③とりんご酢、サラダ油、塩・コショウを混ぜ合わせドレッシングBを作ります。  
 ⑤皿の中央にマグロを盛り付け、上からドレッシングAをかけます。  
 ⑥半分にカットしたミニトマト、サラダ類を盛り付け、ドレッシングBをサラダ類の外を囲むようにかけたら出来上がり。

◆材料(4人分)  
 梨.....1個  
 白ワイン.....500cc  
 水.....200cc  
 グラニュー糖(コンポート用).....100g  
 レモンスライス.....3~4切れ  
 生クリーム.....1パック  
 グラニュー糖(生クリーム用).....50g  
 ミント.....少々

◆作り方  
 ①梨は皮をむき、種を取り、8等分してくし型に切ります。  
 ②コンポートを作ります。鍋に白ワイン、水、グラニュー糖、レモンスライスを入れて熱し、①を加えて20~30分煮ます。  
 ③②を冷蔵庫でよく冷やします。  
 ④クリームシャンテを作ります。生クリームにグラニュー糖を加えて7分立てします。  
 ⑤皿に③を盛り、④を乗せ、ミントで飾りつけたら出来上がり。

### 梨のコンポート クリームシャンテ添え



### 参加者募集! ハローグリーンEVERY九品寺店のレストラン・シャルドネ 10/28(木) 松本シェフの料理教室

ハローグリーンEVERY九品寺店2階のレストラン・シャルドネで行なっている松本シェフの料理教室。今回は10月28日(木)に開催します。毎回、エプリーおすすめの食材を使い、フレンチをベースとした様々なアレンジ料理をご紹介します。旬の食材を使ったレシピは、家庭でも簡単にでき、おもてなし料理としても大活躍。教室では松本シェフが作った料理を実際に試食しながら、料理に関する疑問、質問にもお答えします。お友達を誘って一度参加されてみませんか。ぜひお待ちしております。



日時 平成22年10月28日(木) 午後2時~午後4時まで  
 場所 ハローグリーンEVERY九品寺店2階 レストラン「シャルドネ」  
 参加費 1,000円(当日徴収) 定員先着10名  
 申し込み くま経プレス編集部へ直接、電話でお申し込みください。  
 ☎096-359-7777 担当:宮田・和田



「心の居場所」はありますか?  
 二人の人間を生み、養い、社会の中で自立した一人になるまで育てる。これが親の役割です。親は子どもの成長に大きな責任があります。そのために必要なものがコミュニケーション能力です。ここでは親と子のコミュニケーションのとり方についてアドバイスします。

【今月のテーマ】

「心の居場所」はありますか?  
 親が自分の子どもを虐待したり、殺したり。  
 子どもが自分の親を殺したり。  
 兄弟、姉妹が必要以上にいがみ合ったり。  
 夫婦が、信頼より疑いばかりで命を奪ったり。  
 虐待はなぜ未然に防げなかったのか。助ける方法は無かったのかと思ってしまう。事件は身近に迫っているのではないかと、誰もが思うのではないのでしょうか?

「心の居場所」はありますか?  
 昨今のニュースを見ていると、胸が痛くなります。  
 親が自分の子どもを虐待したり、殺したり。  
 子どもが自分の親を殺したり。  
 兄弟、姉妹が必要以上にいがみ合ったり。  
 夫婦が、信頼より疑いばかりで命を奪ったり。  
 虐待はなぜ未然に防げなかったのか。助ける方法は無かったのかと思ってしまう。事件は身近に迫っているのではないかと、誰もが思うのではないのでしょうか?

「心の居場所」はありますか?  
 親と子のコミュニケーション講座  
 子どもを生み、自立した大人への育成とは(38回)



親業訓練インストラクター 津川 育子

「心の居場所」はありますか?  
 相手はコントロールする気持ち。実際はコントロールしようと思っていなくても、自分との考えや価値観など違う相手に対して、自分の思いを押し付けるといふ行為はコントロール、操作ではないですか?  
 納豆が嫌いな人に、どんなに栄養があり、おいしいと力説をし、無理強いて食べさせたとしても、そのこと自体がコントロールなのです。  
 そこで、相手との溝が出来たとします。その溝について、反省したり、今後どのようにしたらいいのかなどを、今一度考え直すことに必要なもの、心地よい居場所ではないかと思えます。そこで、コントロールをするよりも相手のことを如何に理解しようとする気持ちが大変だと感じることで、きたら、一歩いい関係へ近づくのではないのかと思えます。  
 それでも、やはりしつこきに厳しすぎて後で後悔したり、自分の心との会話ができなくて、悩んでいる自分がいたら、その気持ちをただただ聞いてくれる人に、心の中を全部話してみたら、自分というものが見えてくるかもしれません。  
 もし、話したい、聞いてもらいたいという方がいらしたら、いつでも、話してください。メール下さい。私はこの場所ですいつでも話を聞きます。

(筆者:ラロワール) 親業訓練インストラクター。大学卒業後、ニチイ学館、近代経営研究所などの勤務を経て、平成10年10月財育成社ポータルを設立。22年2月に法人化。親業の勉強会、講座を随時開催。熊本県民力レッスン主催講座サテライト教室子育て応援講座などの講師も勤めている。県内各地での講演も多数。美里町教育委員。子どもは3人。著書として、「愛の小箱」(夫の関病と家族模様)がある。

【問い合わせ】  
 ☎096-342-9733  
 ikuko.t@eagle.ocn.ne.jp

くまもとを元気にする FACE

**猪原 裕樹さん(33)**  
 イハだれ屋しゃぶり代表  
 (熊本市南坪井町)

ローソン熊本並木坂店近くに居酒屋をオープンしました。骨付きカルビやもつ鍋が自慢です。骨付きカルビは特製だれをからめて豚肉のうま味を引き出して、ジューシーでボリュームもあります。ぜひ一度お試しください。

くまもとを元気にする FACE

**直江 あやさん(32)**  
 なおえ助産院母乳育児相談室代表  
 (熊本市出仲間7丁目)

母乳や育児について、産後のお母さんの悩み相談や、桶谷式の乳房マッサージを行っています。母乳で悩んでいるお母さんも多いんですよ。産後の悩みを抱えるお母さんをサポートできる場所になればと思っています。

くまもとを元気にする FACE

**平井 健介さん(29)**  
 平井商会社長  
 (熊本市河内町)

当社では電気を一切使わずに生ごみを土に還元する「生ごみ堆肥化容器」の販売に力をいれています。環境保全の第一歩はごみの分別など基本的なことを実践すること。環境カウンセラーの資格保持者として分別意識を広めていきたいです。

くまもとを元気にする FACE

**木村 幸一さん(38)**  
 ㈲大総社長  
 (熊本市健康4丁目)

当社は手ぬぐいやのぼり、節句物壁掛け軸などの染元です。祭り用のハッピーや子どもの節句商品はシーズンものなので、大量生産だけではなく店舗を活用したオリジナル商品の充実を図りたいですね。