MOTHER JOURNAL 30

どうする？子どもたちの夏休みのごはん

熱さ対策、大好きメニュー、手抜き料理、大皿料理…

1	何でものっけ丼／夕飯の残り物、冷凍庫にあるいろいろなものをのっけます。挽き肉に半端野菜を入れ、オイスターソースとしょう油で炒める。簡単がポイント（渡邊智子）
2	ザルうどん／涼しくて、冷たくて本当に夏の味。もちもち、プルプルした麺、のどごしのよい麺。薬味に大根おろしとねぎ、ショウガ、焼きのりとゴマをかけます（池澤美樹）
3	ねばねば尽くし／納豆、オクラ、山芋、さっと茹でたなめこなど、好きなだけ混ぜ混ぜ～したら出来上がり！トッピングで鰹節やちりめんじゃこも美味しい（西尾奈緒美）
4	トマトとなすのカレー／息子も少々辛くたって食べてます。食欲が落ちても入る、素晴らしい夏のメニューです（岩根直子）
5	キュウリ素麺もどき／ピーラーできゅうりを縦に長くスライスし、鰹節をふりかけ、そうめんつゆをかけてよし、漬け汁にするもよし。薬味をつけるはありです（尾野哲子）
6	お弁当箱／チャーハン、そうめん、焼きそばとおなじみメニュー。キュウリの塩揉みやミニトマトは手が伸びない。でもお弁当箱に詰めて出すと食べてくれます（太田恭子）
7	蒸し野菜をなすのディップで／ディップは、なす3本・たまねぎ半分・えのき1袋を炒め、水200、みそ、練りごまを入れミキサーに。これで息子も野菜大好き（宮本愛）
8	鶏ささみ（豚）としめじの青じそ風味の炒め物／お肉に塩こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。それをしめじと炒めて青じそを。さっぱり美味しい（高木真由美）
9	そうめん／きゅうり・カニかま・卵・ハム…、冷蔵庫にあるものをのせ、ラップして冷蔵庫へ。お昼になったらめんつゆをかけて食べる。私が仕事の時はコレに限る（田中清美）
10	梅しそおにぎり／梅と大葉を刻んで鰹節とごまをご飯に混ぜて家族でにぎにぎ。小さい子には大葉を湯通ししてすりごまにすると食べやすいみたい（古川由紀）
11	生協の冷凍食品／パスタやチャーハン、グラタンなどメニュー豊富。袋にフォークで穴を開け、レンジでチンしてお皿に。自力でできるようになった小1の娘（厚海有美）
12	豚しゃぶサラダ／豚肉を茹でて、レタスやきゅうりなどの野菜サラダの上にのっけて、好きなドレッシングをかけるだけ。そうめんやひやむぎの上に乗っけることも（佐藤るみ）
13	シューマイチャーハン／100円で売ってるシューマイを具材に、ご飯を炒めるだけ！野菜や肉もいらない。味付けは塩コショウで十分。マヨネーズはお好みで（青柳真美）
14	きゅうりの味噌マヨディップ／しゃれたネーミングだけど、味噌とマヨネーズを混ぜたのにスティック状にしたきゅうりをつけるだけ。あっという間に食べきります（河口緩美）
15	ラーメン／袋ラーメンに豚肉とキャベツ炒めてのせて出来上がり。汗をかきながら、汁をとばしながら、時に遊びながら。完食です。一鍋、一皿で洗い物も助かります（奥永菜穂子）
16	そばめし／チャーハンに焼きそばの麺を加えて炒める。3食焼きそばが1食余ったりするので。家の床にレジャーシートを敷いてあげると喜びます（朏絢子）
17	とにかく冷スープ／にんじんやじゃがいものポタージュやガスパチョを冷やしていただきます。冷たいスープで食欲のないときを乗り切ります（笹本翠）
18	豪華スペシャルおにぎり／鮭・こんぶ・梅・かつお全部詰めたぜいたくなおにぎり。おなかいっぱいになります（山本妙子）
19	ラーサラパーティー／北海道、登別にある望月製麺所（お母さん大学生）のラーサラ。北海道小麦でつくった麺の上に好きなトッピングをして、ゴマダレで食べる（大谷聡穂）
20	ささみのレモン煮／鳥ささみを一口大に切り、素揚げする。酒・砂糖・しょうゆ・レモン汁をとろみがつくまで煮詰め、素揚げしたささみ肉にからめる（古川由紀）
21	サラダごはん／きゅうり、トマト、大葉、わけぎをごはんと混ぜる。味付けはオリーブオイル、塩、あれば柚子酢で！朝作って冷蔵庫で冷やしてお昼に（杉本かお里）
22	みそまる／子どもとみそまる（味噌にだしと乾燥具材を入れ丸めたもの）づくり。冷凍庫に入れたら長持ち。簡単、おいしい味噌汁で、健康管理もバッチリ！（藤本智子）
23	鶏ハム／鶏むね肉に塩と砂糖をすりこんで1日置いて、火が通るまで茹でます。茹でるとむね肉がしっとりしてわが家では人気。茹で汁は捨てずに春雨スープに（阿間見光子）
24	きゅうりとカニカマとツナを混ぜたサラダ／ゴマだれとマヨネーズを適量混ぜたら完成！食欲が落ちた夏にピッタリ。きゅうりをたくさんもらう夏は大助かり（吉富みな美）
25	ピクルス／好きな野菜と、酢、砂糖、塩、黒胡椒、粒マスタード、唐辛子、ローリエを入れて放置。酢をバルサミコ酢にしたり昆布とか。子どもは枝豆とトウモロコシ（中村泰子）
26	クーラーをガンガンきかせて鍋／野菜がたっぷりとれる。付け合わせはさっぱりとキノコあんかけをかけた冷奴や果物で。鍋のメはもちろんラーメンっしょ！（山口奈緒美）
27	豚肉の生姜焼き風オレンジマーマレード／生姜焼きの味付けの中にマーマレードを入れるだけ。ちょっとフルーティーな生姜焼きに。食欲が落ちる夏に！（塚本静香）
28	茶碗蒸し／鶏ガラからとった出汁に、ほんの少しの出汁醤油で味付け、溶き卵を混ぜて器に入れたらレンジでチン。暑い時は冷蔵庫で冷やしても美味しい（中村あす香）
29	冷麺風素麺／そうめんの上に胡瓜とかカニカマボコ、錦糸卵とか好きな具をのせて、そうめんのつゆにお酢とかレモン。ゴマ油は必須です（横山貴江）
30	冷汁／焼いたあじの干物のほぐし身、きゅうりの薄切り、すりごま、冷えた味噌汁をご飯にかけてジュるっといただくのが美味。栄養も詰まってる（内田恵利）

地域をつくるのは、お母さんたちのアクション。未来の子どもたちのために、ペンを持ち、アクションしよう！

お母さん大学NEWS

プロジェクト　母ジョブ、スタート！

7月16日、東京秋葉原にあるFUN to FUNでは「母ジョブ～お母さんはスゴイ！を仕事に生かす」の記者会見を開きました。

いよいよお母さん大学でも「仕事」をテーマにしたプロジェクトがスタートする。このプロジェクトは、お母さんたちが笑顔になるために、いい子育てができるように、仕事を通じて、お母さん力をあげてもらおうというもの。これまでのように、お母さんを弱者にする子育て支援ではなく、お母さんはスゴイ！を基本にした本気の子育て支援プロジェクトです。

具体的なアクションとしては、①月1週1シゴトのすすめ、②お仕事体験ごっこ、③地域でワークシェアリングなど。

そのほか、お母さんたちのわがままを叶える（ニーズに合った）新しい仕事をどんどんおこしていきますので、今すぐ働く、働かないではなく、母力を生かした仕事に興味のある方は、掲示版やコミュニティでどんどん意見を聞かせてください。

お母さんが笑顔になり、いい子育てができれば、いい子どもが育つ。それが、未来につながる人材育成事業です。それを担っているお母さんたちが一番大事だと社会に発信していいきます。横浜では、定期的に母ジョブの会を企画します。遠方の方は、お母さん大学SNS「夢ひろば」で交流しましょう。

■第1回　母ジョブの会
○日時／9月11日（木）10：00～13：00
※終了後ランチ交流会（豚汁用意します。各自おにぎり持参のこと）
○参加費／1000円　※託児ご希望の方はご相談ください。
母ジョブサイト　http://www.job.okaasan.net/

福岡支部　百万母力Tシャツ完成！

福岡県久留米市の岩田屋（お母さん大学ちっご支部主催）で行う乾杯イベント「お母さんのビアガーデン」を記念して「百万母力」Tシャツをつくりました！ デザインを担当したのは、お母さん大学生の宮本愛さん。久留米絣を着たお母さんがペンを持っている、キュートなイラストです。

イベント報告　みそまる大人気。ミソマザー大活躍！

長野市で開催された食育イベントで、お母さん大学生でミソマザーの松村宏美さんと編集部の金子涼子が大活躍。会場ブースでは「みそまる」（手づくりの即席味噌汁）ワークショップを展開。2日間で、なんと1050人がみそまるづくりを体験。1人みそまる2個だから、2010個のみそまるをつくったことになる！ これから「みそまる」を全国に広げていく活動が始まります。ミソマザーを随時募集中。詳しくは、編集部まで。

佐賀支部　武雄図書館で講演会

先月、武雄市の図書館で開催された講演会（お母さん大学佐賀支部）には90名が参加。TSUTAYAが運営している武雄図書館が素晴らしかった。講演終了後サイン会が開催され、たくさんの方が藤本の著書『百万母力』『はじめての日』を持って並んでくれた。いつもはサインをいやがる藤本だが、この日はうれしそうに書いていた。

講演会報告　茨城のお母さんたちはスゴイ！

先月、茨城で開催された講演会（茨城県PTA女性ネットワーク主催）には、950人のお母さんが集まってくれた。会場ではブレストでみんなの心が一つになった。茨城のお母さんたちの意識の高さに感動。写真は会場に入りきらず、急遽ロビーに椅子を並べてモニターに聴き入るお母さんたち。感謝、感謝！

高知支局　高知版広がっています！

お母さん業界新聞高知版、早くも4号を数えます。高木真由美編集長は取材の傍ら、黙々と新聞を配布、お母さんの心の種を蒔いています。地域の方々に支えられて、がんばっています。応援よろしくお願いします。

編・集・後・記

○夏休み、楽しんでいますか？私には夏休みはありません。いえ、春休みも冬休みもありません。じぁあ、いつ休んでいるかって？お母さんと一緒です。年中無休（無給？）。仕事しながら遊んでいるといったほうが正しいかも。

○お母さん業界新聞、ジャパン味噌プレス、お母さん業界新聞高知版と、3紙一気に校了する。大変です。でも編集長は、8頁×3紙＝24頁の新聞をつくってると思えば楽だよと簡単にいう。

○母ジョブ。新しいプロジェクトもスタートした。9月に本格始動する。ずっと言い続けている「お母さんはスゴイ！」を具体的に見せていきたい。

○ここのところ出張が多い。来週は福岡、秋田、福島、松山。美味しいものを食べられるのはうれしいけど、問題は上昇する体重。夏痩せしてみたい。

○はじめて訪れた佐賀県武雄市。武雄図書館もスゴイけど、お母さんたちと行った、樹齢3000年の大楠に心が洗われる気がした。その後、武雄温泉の露天風呂にまあるいお湯で気持ちよかった。また行きたい。（青）

全国で香ちゃんを捜してください！

連絡先　神奈川県旭警察署　TEL045-361-0110

25歳の香ちゃん（経年想像似顔絵）
画・須藤真啓

平成3年10月1日15時50分頃、横浜市旭区本宿町に住む野村香ちゃん（当時小学校3年生）が、行方不明になって22年が経過した。有力な目撃証言はほとんどない。何らかの情報をお持ちの方は、今すぐご連絡ください！

22年前に行方不明になった
野村香ちゃん
行方不明当時（8歳）

『月刊お母さん業界新聞』Vol.74（2014年8月）
部数／10万部
定期購読／年間3000円（送料込）
発行／お母さん大学
制作／株式会社トランタンネットワーク新聞社（お母さん大学）
発行人／藤本裕子（編集長）
〒221-0055　神奈川県横浜市神奈川区大野町1-8-406
TEL045-444-4030　FAX045-444-4031　E-mail：info@30ans.com
［お母さん大学］http://www.okaasan.net/
［トランタン新聞社］http://www.30ans.com/
印刷／株式会社報宣印刷
デザイン／金子涼子　編集／青柳真美、矢吹康文
表紙写真／ブルース・オズボーン
イラスト／石坂香　校正／宇賀佐智子

お母さん業界新聞を応援しています

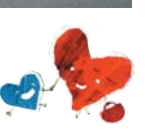
子育て共感賃貸住宅
HEBEL MAISON
BORIKI
母力
みたか・むれ

子育て共感賃貸住宅
ヘーベルメゾン母力入居者募集！

◎ホームページで最新情報をチェック！
詳しい資料をご希望の方はご連絡ください。
ヘーベルメゾン　母力　検索

三鷹市に、お母さんが安心して子育てを楽しめる住まいができます。新宿まで特快12分という利便性に加え、豊かな自然。子どもたちは、みんなの目が届く中庭で遊びます。お母さん同士、子育ての喜びや悩みを共有し合える、安心、安全の住まいです。

■所在地：東京都三鷹市牟礼4丁目
■アクセス：京王井の頭線井の頭公園駅 徒歩15分、JR中央線 三鷹駅 バス10分
■間取り：2LDK 全20戸　■賃料：137,000円～147,000円
■広さ：68.31㎡～84.88㎡　■入居可能日：2014年11月中旬予定
■設備：モニター付きインターホン、エアコン2台/戸、システムキッチン、洗面化粧台、追焚付き風呂、浴室暖房乾燥機、洗浄暖房便座、光ファイバーインターネット、開口部シャッター



AsahiKASEI 旭化成の住まい

旭化成ホームズ株式会社 集合住宅営業本部 テナント企画室
東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス23階
TEL03-3344-7863　FAX03-3344-7740
http://www.asahi-kasei.co.jp/rent/boriki/index.html/
国土交通大臣(10)第2739号
（募集代理店）
株式会社ニチワ荻窪営業所（旭化成ホームズ株式会社 代理店）
国土交通大臣（5）第5417号　取引態様：専任媒介　仲介手数料：賃料の1.08か月分