

長崎ほいくだより

発行：一般社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

No. 259
2019.11

文太郎
義進 65円



米粉

すつかりと秋めいてきました。この時期になると、必ず我が家の食卓に登場する大きな耐熱皿で焼かれたグラタン。グツグツ音を立てた真っ白なグラタンは子ども達の大好物。「あつ」「あつ」と音を立てる姿を見るのは私の楽しみです。このグラタン、作り方はとっても簡単。炒めたレンコン・山芋・ベーコンに米粉と牛乳を溶かしたホワイトソースを混ぜ合わせ、りんごのブロッコリー、そしてたっぷりのチーズをのせてオーブンへ。焼き上がりに青のりをふりかけて。隠し味にお味噌を少々。このグラタンのベー

さて、私は「米粉屋」としての職業を持つ傍ら、主婦であり2人の子どもを育てるママでもあります。今、働くママが進化ってきてります。夫の留守を守ります。「主人を立てる」という

を夫と共に経営しています。
「米粉」と聞いてどのようなイメージが思い浮かぶでしょうか。おいしそう?おいしくなさそう?小麦アーレルギーの代用品?米粉パンになるほどなるほど米粉って何となくご存知の方が大半なのです。ね。「使い方がわからぬい」というお声をよく耳にします。しかし、私たちの周りには米粉を使用している食品がたくさんあるのです。例えばみんな大好きフライドチキンやからあげ。お団子などの和菓子サクサクの天ぷらだって米粉がいい仕事をしていることもあるのです。私は「米粉屋」として米粉を身近に感じてもらえるよう、また小麦アーレルギーの代用品としての2番手です。私は「米粉屋」として米粉を身近に感じてもらえるよう、また小麦アーレルギーの代用品としての2番手です。



パンケーキ

考え方が一般的だつた時代は終わり、今どきはキヤリアを決して諱めずに、丁寧な暮らしも大切する女性が増えました。私もそのなかの一人。役割を多様性を持つことで人生も家庭もうまくいくのではないかと考えています。そして主婦だからこそ、ママだからこそ生まれるサービス・商品もあるのです。

例え、米粉屋の看板商品にパンケーキ、ミックスがあります。卵・牛乳は使わず水で混ぜて焼くだけ。お土産でもらったハワイのミックス粉を米粉で更現したいという思いと忙しい朝に水さえあればおいしい朝食ができるつていいなと思ったのが開発のきっかけでした。何度も試作を重ね

はとても幸せだなあと
しみじみ思います。
とは言え、働きなが
らの子育てはとても忙
しくとても大変。素効
に見えるあのママも
頑張つてそう見せてい
るだけのこともある

その度に子ども達に話食してもらう。この繰り返しでようやくでき上がったミックス粉は今では忙しいママたるお助けアイテムです。

米粉屋の商品開発の際に大切にしているのが、私自身の思いや体験を活かすこと。「ママ目線」で必要な商品を考え、我が子にジャッジしてもらう。そしてママさんモニターを靠り、実際に使つてもらつた意見を参考に味や使いやすさを追求する。こうして生まれた商品に「米粉の離乳食」があります。赤ちゃんにとっておいしく、体にいいものを食べさせたいという想いを詰め込んで、一年がかりで完成させました。今では贈り物としても喜ばれ海外の赤ちゃんも食べてくれている米粉屋



ブト虫捕りへ。すると次々に「先生力ブト虫捕まえた」と見せにくる子ども達の目はキラキラと輝いていました。その力ブト虫は夏中みんなできちんと育成。子ども達のつぶやきから後の夏の遊び「先生たちもすくよ楽しかったよ」(C・M)

米粉の離乳食
はハーダルの高い
ファッショントに対し、
素敵だけど私には無理
ではなく私もしてみたい
い！とボジテイブに考
える。「こうあるべき」
に縛られず「それいい
な」「やってみよう」と
いうです。どうす
るのです。3つ目は当
たり前の日々に感謝す
ること。家族との団らん
子どもと一緒にお風呂
に入ること、コーヒーを
飲んでひと息つく時
間。毎日当たり前のよ
うに過ごすその日々が
実は特別なひと時とい
うことを私たちは忘れ
がちです。
だからこそ、今日と
いう一日を当たり前に
過ごせることに感謝し
私は今日も子育てに
仕事に全力で向き合う
のです。



七
八
九

「米粉屋」ブランドマネージャー。
米粉の製粉・販売を手がけ、気軽
に米粉スイーツが楽しめる店舗
「KOMEKOYA COFFEE STANDS」や
障害者福祉サービス就労継続
支援B型事業所を運営。
プライベートでは11歳の女の子と
4歳の男の子のママ。
1978年長崎市生まれ。
[Web:komekoya-nagasaki.com](http://web.komekoya-nagasaki.com)



“今年の夏の
サプライズ”

長崎ほいくだより

発行：社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

購読料 一部 55円

続きを読むは、お買い求めいただきご購読下さい。

お問い合わせは、保育所(園)または長崎県保育協会までお願い致します。

2ページ目以降の内容をご紹介

■ つれづれ

園長先生等のリレー式コラムです。保育に対する思いや考えなどを文章にしています。

■ 保育のひろば

- 地域との交流

各保育園の近隣の交流状況など画像を添えて紹介します。

- ランチタイム

給食やおやつ、食育等の取り組みを情報提供致します。

- 保育園めぐり

県下の保育園を地区別に順番で紹介しています。

■ すこやかなそだち

保育の専門家が、プロの視点で子育てに関する様々なテーマに基づいて書き下ろす連載コーナーです。

■ 読者のひろば

子育ての思いやエピソードなど地区別の保護者に書いていただくコーナーです。

■ でいい

保育士に保育に対する質問を投げかけそれに答えるコーナーです。

■ ZOO夢イン 家族のお出かけスポット情報

編集部一押しの地元のお出かけ情報です。家族向きのお出かけに参考になります。

■ つぶやき

■ わんぱく写真館

子ども達の日頃の保育園における活発な活動の写真を掲載しています。

■ え？！絵本

子ども向けのおすすめ絵本です。わかりやすく解説しています。

