



リビング新聞の「SHUFU-1」は、進化する主婦の宝庫！

「家庭志向」主婦の気分を学ぶ

「家庭志向」主婦は目線が家族・家庭に向いているだけで、そのアプローチはかなりアクティブだ。自分のワザを仕事につなげたり地域社会で活躍している。そんな主婦(主夫)が多数参加しているのが、リビング新聞が2012年から実施している「SHUFU-1(シュフワン)」グランプリだ。家事や美容、料理、趣味・特技など優れたワザを持つ「SHUFU-1メンバー」は現在47名。彼女たちの暮らし、気分の中に、今の時代のニーズが見えてくる。

SHUFU-1ブログ <http://mrs.living.jp/shufu1>

イタリア料理に出合って 生き方まで変わりました

子どものころから料理上手な母親の手伝いをして、家族や来客に褒められたことが料理好きになったきっかけという前澤由希子さん。

「和食、懐石料理、フレンチやパンなど、いろいろな教室に通いましたが、ある有名シェフの料理教室でイタリアンの魅力に目覚めました。色彩が華やかでオシャレなのに、作り方は大胆で簡単でシンプル。来客があったときにも喜ばれるな…と思ったんです」

“楽しく作って楽しく食べる”イタリア料理と出合って、生き方も性格も変わったのだそう。

「海外に子連れで料理修業に出かけるなんて考えられないくらい、昔は堅実な性格だったんです(笑)。イタリア料理に出合って、自分の中の冒険気質が目覚めたんだと思います(笑)」

中でも、前澤さんを引きつけるのは郷土料理。「母から娘へ受け継がれ、特色を残している家庭料理が、地方ごとに存在しているんです。人工的な調味料や市販品を使わず、本当に家族のことを考えた料理です」

イタリア郷土料理の魅力であるおおかさ、気取りのなさは前澤さんの人柄そのもの。

「家族や生徒さん、友人からの“おいしい、”という言葉がパワーの源。長く楽しく料理教室を続けていくのが目標です」



イタリアの郷土料理「アスコリ風オリーブの実のフライ」は、ワインに合う一品



第3回 SHUFU-1 グランプリ
前澤由希子さん

OLとして一般企業に勤務後、結婚。イタリアに1年間料理留学し、出産後も子連れで毎年イタリアへ料理修業に。現在は自宅でイタリアの郷土料理の魅力を伝える料理教室「チャオパンビーナ」を主宰。調理師・ベジタブル&フルーツマイスターの資格を持つ。1児の母 yukikina.fc2web.com/



「子どもに“世界が広い”ことを見せてあげたい」と、子連れでさまざまな国を旅する。写真は、サルデーニャ島で現地のパスタ、フレーゴラづくりの様子。「子連れで行くことで、より深くイタリアの家庭料理を知ることができました」

畑も趣味も地域活動も 家族と一緒に、大きな笑顔

作業療法士として働きながら、食育活動や地域活動を家庭と両立している土屋智子さん。今の楽しみは、自宅から徒歩5分の「スマイル農園」での野菜づくり。

「結婚前まで、とにかく野菜が苦手でしたが、妊娠をきっかけに栄養のバランスについて考えるようになりました。あるとき、市で募集していた野菜の収穫体験に家族で参加して、子どもが喜ぶ姿と新鮮な野菜のおいしさが忘れられなくて」

幸運なことに、土屋さんの自宅近くには、「森の食農学校 スマイル農園」があり、最初の年は収穫型農園に入園。翌年からは体験型農園に入園し、今年で4年目。2人の息子さんも参加して、とにかく野菜が大好き。

「自分で育てた野菜は虫食いがあっても、愛着が



1 粒ずつ丁寧に種をまいた野菜は、日差しを浴びてぐんぐん成長。「小松菜も水菜も大きくなったものから間引いて食べていきます。とっても甘く、柔らかいんですよ！」

あるんでしょうね。それに畑で採れたての野菜は新鮮で本当においしいんです。野菜そのもののおいしさを感じられれば、野菜嫌いの子どもの克服できると思います」

モットーは“捨てる前にひと遊び”。趣味の消しゴムはんこで古くなったTシャツをリメイクしたり、紙皿や紙コップもかわいくセンスアップ！ 野菜の切れ端でもスタンプを作る。お金をかけずにセンスよく、楽しい遊びに変えるのが土屋流。

「私は、考え事や悩み事があるときは畑に行きます。土に触れたり、野菜や空を見つめると、そういう気持ちが吹っ切れる。私にとって、畑は大切な場所です」



消しゴムはんこ作りが趣味。白いふきんの四隅にはんこを押したり、紙皿や紙コップもかわいく変身させます



第2回 SHUFU-1 グランプリ
土屋智子さん

作業療法士として働いたわら、仕事・家事・育児・地域との関わりを自然体でバランスよくこなす。年間40種類以上の野菜を育てる。写真左が長男の翔栄くん。中央が次男の博幸くん

家族の真ん中で笑っている 『暮らしファースト』という生き方

「SHUFU-1」の選考で毎年多くの主婦に会う。“腕に自信アリ”と応募してくる積極的な女性たちだが、このところ有職率が増加中。子どもがまだ小さい専業主婦も、次のステップに向け虎視眈々だ。ただしみんなに共通しているのは、家族と家庭、暮らしが最優先ということ。人気の料理教室も、翌月の日程は子どもの学校の予定次第。パートの時間を調整して、畑仕事を子どもと楽しむ。仕事も大事だけれど、家族との時間、家のことはもっと大切。優れたバランス感覚でアレコレこなし、家族の真ん中で笑っている。「SHUFU-1」に代表される『暮らしファースト』の主婦・主夫の安定感と明るさが、健康な社会の基盤になっていることを見過ごしてはいけないと思う。



リビング新聞
首都圏共通編集長
滑川恵理子