

薬膳パンから掃除・収納まで 日々を楽しく美しくするワザを発信!

大崎章子さんが実践しているのは、1日1カ所15分のプチ大掃除。毎日の掃除機がけなどとは別に、窓ガラスや冷蔵庫、洗面所など1カ所を徹底的にきれいに。「15分だけと思えば重い腰も上がります。ココってひらめいた場所なら気分が乗ってきれいにする達成感があります」

整理収納やパン作り、薬膳の資格を持ち、センスの良い収納術や、健康と美容に良い薬膳パンなどを考案。リビング新聞のWEBサイトなどで発信している。常に内面も外見も自分磨きを怠らず、「日々の生活を楽しく美しく!」をモットーに丁寧に暮らす大崎さんのパワーは、周りの友人にも伝わっているよう。「主婦業」ってあまり成果の見えないものなので、行き詰まっているお友だちもいるのですが、「ここに来ると私も頑張れそう」って言ってくれます」



薬膳の知識を生かし、健康や美容に良い「胚芽入りヘルシーパン」などを考案。パンやお菓子は、5歳の娘さんとよく一緒に作って楽しむそう



第1回 SHUFU-1 グランプリ

大崎章子さん

1日1カ所15分のプチ大掃除を提唱。整理収納アドバイザー・ブレッドマイスター・薬膳師。食育や健康と美容に良い食生活を心掛けている。2児の母

自分で育てた野菜や果物で 作る料理が家族をつなぐ



第3回 SHUFU-1 準グランプリ

星野弘子さん(写真左)

埼玉県の県民活動センターの市民講師として料理を教えて5年。目指しているのは「料理から始まるコミュニティづくり」。自宅の庭では、ザクロやグレープフルーツなどの果樹とハーブを、近くの畑では夫と共にさまざまな野菜を育成。とれたての素材を使って料理の腕をふるい、家族やご近所とのコミュニケーションを図っている。地域活動にも積極的に参加し、さいたま市認定のランドコーディネーターとしても活躍中。日本料理学校協会教師、食育インストラクター、雑穀エキスパート、日本CI協会マクロビオティック師範科など。3人の子どもの母。写真右は長女の真穂さん



講師を務めている、男性のための料理教室では、「鶏肉のトマトクリーム煮込み」など簡単でおいしいメニューを伝授

洗練されたパリスタイルの花と おもてなしの心を届けます



第2回 SHUFU-1 準グランプリ

内田屋薫子さん

現代的で簡単にできる、スタイリッシュなインテリアフラワーを提案する花空間プロデューサーとして、パリスタイルのフラワーサロンとおもてなしの教室「Fleurs de Saison (フルール ド セゾン)」を主宰。フランス国家資格 DAFA1 & 2 取得。テーブルコーディネーター。花を始めたきっかけは、「実家が来客の多い、おもてなし好きな家でした。でも、いざ自分が結婚したら、私、何もできない!と気づいて。何かしなくては、と思っていたアメリカ駐在中に花に出会いました」。2人の男の子の母

<http://www.fleurs-de-saison.com/>



おもてなし講座では、スーパーで手に入る食材を使うことがモットー。小物類は IKEA、Seria、コストコや雑貨屋さんなどでも購入できます