

# numaco

家族で育てる沼津の暮らし


創刊号  
01

2016



2016年度もnumaパパのイエシゴトworkshopは引き続き開催予定。沼津市の公式Fbやホームページは要チェックです！

 沼津市公式Facebookページ  
「Numazu Topics！」  
<https://www.facebook.com/numazucity/>

 沼津市ホームページ  
<http://www.city.numazu.shizuoka.jp/>  
「いきいき！沼津っ子」で検索

numaco | 2016  
01 | 創刊号

発行／沼津市地域子育てネットワーク協議会  
企画・編集・デザイン／子育て応援サークル tasuki

発行日／2016年2月29日

※本誌記事、写真、イラストの複製・無断転載を禁じます。

## contents

- 03 特集「numaパパの楽しみ方」  
— numaパパのイエシゴトワークショップ
- 07 パパがためしてみました  
— 鯖のブリックを作るの巻  
— 栗原友さん's recipe
- 09 papa's style  
— 貴家恵介さん(cafe LDK)
- 11 スママゴト  
— おだし
- 13 子育て支援センター情報  
— papaも子育て支援センターへGo!
- 14 四コマ漫画  
— 地震対策に自信を持って!

編集後記

【今号のヌマコ】高見さんオヤコ  
ママは出産を控える妊婦さん。肌寒い時期の撮影、ご協力ありがとうございました。  
※ヌマコ…沼津を楽しむオヤコ

表紙の家族



## concept

「山」・「川」・「海」と自然を暮らしの中で身近に感じられる沼津。その沼津に住む子育て中の家族が、この地域の恵まれた環境を活かしながら、今この時を大切に、暮らしをより心地の良いものにできれば……。そして、家庭や地域との様々なつながりの中で、子どもも大人も「よく生きる力」を育ち合うことができれば……。そんなことを願って、このnumacoを創刊しました。「家族で育てる沼津の暮らし」。皆さんの暮らしという「土」に、未来へつながる「種」をまき、育てていく、そのきっかけになればと思います。創刊号の今回は、パパと家事(イエシゴト)の関わり方を特集します。 (編集部)





### 【特集】

# numa パパの楽しみ方

沼津のパパたちが、今よりもっと、おうちのシゴトを楽しめたら……そのきっかけになるような、ワークショップが開催されました。  
(編集部)



案外、魚を捌くのっておもしろい!

企画に賛同いただいた沼津魚仲買商協同組合から提供のお魚を使用



▲まるでカフェご飯! 鯖のブリック作りに取り組む参加者。



ワークショップ  
講師はこの方



栗原 友さん

料理家。旅で出会った世界の料理を簡単にアレンジし、料理教室や雑誌「ESSE」や「otona MUSE」等誌面で紹介している。料理家の傍ら、築地「斉藤水産」に勤務。



## パパが作る休日ごはん

第2回・第3回のワークショップは、『パパが作る休日ごはん』をテーマに、地元食材を使った料理講座が開催されました。「皆さんの奥さんになったつもりで、厳しくも愛を込めて教えます!」と栗原友先生のレッスンが始まりました。ポイント「ちよっと俺、作るよ」と、さりげなく自慢できるオシャレな料理。

第2回(昨年12月開催)のメインは鯖のブリック。「家事? 料理? ほとんどしなないです! ……借りもののエプロンに包丁を持つ姿もぎこちなく、パパたちがサバを三枚におろしていきます。はじめは緊張気味の参加者も、一品出来上がる毎に、周りの方と打ち解けて、笑顔がこぼれ始めました。

numa パパのイeshigoto 始動!  
沼津市で、パパたちへ家事・育児参加を呼びかける新しい取り組み「numa パパのイeshigoto」が始まりました。今年度は、パパが家事を楽しむコツを学んだり、そのきっかけになるワークショップを開催(全3回)。任せきりにながちな家事をパパがさりげなくシェアできたら、ママの気持ちもふっと軽くなり、笑顔になれる……そんな笑顔の輪が広がりますようにとの願いが、この企画にこめられています。

昨年11月に開催された第1回は、NPO法人ファアザリング・ジャパン 安藤哲也さんによる講演。「父親であることを楽しむ。父親が変われば家庭が変わり、社会が変わる。」と提案されました。



エブリワンと過ごす英語体験

# Creative English

【 クリエイティブ・イングリッシュ 】

numaパパのイェシゴトworkshop開催に併せて、いつも忙しいママに自由時間を持ってもらおうというコンセプトで開催された本企画。エブリワン・R・アカデミーさんご協力の元、希望者のお子さんをお預かりし、英語(イマージョン)体験をしてもらいました。



▲色のカードを手にした先生に「What color is this? 」と聞かれ、子どもたちが口々に英語で答えていく。

子ども達に降り注ぐ、英語のシャワー  
 パパが料理実習をしている4時間、子どもたちは英語漬け(イマージョン)。歌やアクティビティを通して英語に親しみました。初めは慣れない英語に戸惑い気味の子どもたちも、次第にリラククスし、楽しんで英語を発する姿がありました。



▲英語で色を言いながら、様々な色紙を使って貼り絵をする子も。  
 ▲お別れの際の名札返却も英語でご挨拶。

## 企画協力

エブリワン R アカデミー

沼津・三島・長泉で、豊かな語学力と国際的な心を持つ、世界を舞台に活躍できる人間を育むことを目標に、上質な英語教育を提供しています。

http://www.els-1.com  
 welcome@els-1.com



▲第2回から継続して参加する方も多く、包丁姿に頼もしさすら漂う。



▲アジの開き具合をお互いに見せ合う参加者。



▲調理も終盤。鰯フライの揚がるいい香りがしてきた。

Let's go see daddy's cooking!



Can he cook?

◀同時開催の英語体験会に参加していた子どもたちも熱心なパパたちの様子に興味津々。



第3回で皆さんが挑戦したお料理(栗原先生作)

幸せの鍵はパパが握ってる!?  
 第3回(1月開催)は、キャンセル待ちが出るほどの人気で、アジの三枚おろしから始まり、なめろうと鰯フライ、地元野菜たっぶりの味噌汁作りに挑戦しました。  
 栗原先生の丁寧なご指導を受け、次々と調理を進めていく参加者。中には、アジを捌くのに苦戦し、苦笑いする方も。男同士、互いのぎこちなさを笑い合えるのも、貴重な機会なのかもしれません。料理を真剣に楽しむ、そんなパパの姿は、自然と周囲の顔をほころばせます。「新しいことを楽しみつつ、家族を喜ばせることができよう。」「幸せの鍵はパパが握ってる。」「...: パパへ向けた種まきは、まだ始まったばかりです。」



栗原友さん's  
recipe

## ママが喜ぶ休日ランチ 「鯖のブリック」



手軽にできて、おしゃれで美味しい！と  
パパたちにも大好評のレシピです。

### Recipe

サバ三枚おろし…1枚/塩…適量/黒こしょう…適量/卵…2個/春巻きの皮…大2枚/ピザ用チーズ  
ミックス…適量/サラダ油…大さじ1〜2/エストラバージンオリーブオイル…適量/万能ねぎ…1本



① サバの切り身に塩を振りしばらくおく。4〜5cmの棒状にカット。

② 春巻きの皮の角を手前にして置き、△の底辺に1のサバを3本おく。△の2つの上辺にチーズを土手になるようにおく。△の真ん中に生卵をおとす。

③ 角の手前をくるむように頂点までもっていき、そのままサラダ油を熱したフライパンへ。

④ 急いで、ヘラで△の2つの上辺をおすようにし、チーズが出てしまわないように春巻きの皮を接着する。

⑤ きつね色になるまで火を通す。

⑥ お好みでコリアンダー、あさつきなどを散らし、黒こしょう、エストラバージンオリーブオイルをかけて、できあがり。

theme

## 鯖のブリックを作る巻



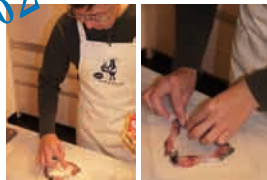
実践したnumaパパ

木村 昌宏さん

税理士・社会保険労務士。7歳の女の子、5歳の男の子の父親。料理は好きなので家にいる時は手伝う。

パパが  
ためして  
みました  
report

02



春巻きの皮にサバを置き、チーズを乗せる。「サバとチーズ」という初めての組み合わせ。家族の反応やいかに……。

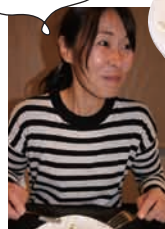
料理を一から作ることは、なかなかないんです。

01



完成!

こ、これは!



歡喜する妻と、美味しくて黙々と食べる子どもたち。



少々バタバタしたけれど、まあ、上出来では？

03



impressions

…家族に作ってみて…

台所に立つと気分は新入社員のように新鮮。子どもも妻も「おいしい」と何度も言って食べてくれ、嬉しかったです。



そろそろ出来上がり。愛情たっぷりなので絶対おいしいはず。絵本を楽しむ家族もお腹がすく頃。



text : 内田奈緒美 photo : 浅沼春香

手が離れたら好きに持てるけれど、一緒に過ごせるのは今しかない。それに夫婦の時間はこの先もずっと続いていくのでね(笑)。」と、今を柔軟に楽しんでいるのが伝わってくる。子ども達との役割だそう。「僕は自分が子どもにもなって一緒に遊んじゃう。」と笑う。でも「子ども達は自分の鏡ですね。」という恵介パパは、言葉ではなく背中、たくさんのことを子ども達に伝えていくに違いない。

「カフェの経営という夢が叶った妻の姿を近くで見られて嬉しいんです。」そう話すのは、キッチンに立つ妻 真由子さんを細やかにサポートする貴家恵介さん(34歳)。子ども達は、毎日のように店に寄り、両親の働く姿を見てい

る。このカフェは、貴家さん家族にとって仕事場であり、第二の家でもあるようだ。

毎日、家族と過ごす時間の多い恵介さん。この生活については、「家族で行動する方が楽しいし好きですね。一人の時間は子どもの



「今ある状況を受け入れ、楽しんで生きたい。」

Cafeの仕事も  
流れに身を任せて  
楽しんでいきます。」



「いちばんの幸せは家の中にある」をテーマに、LDKを活用したcafe。こだわりの料理や、ブックセレクトターにより並べられた本との出逢いもゆったり楽しめる。

- 沼津市岡宮1205-2  
(第一建設モデルハウス内)
- <http://cafe-ldk.jp/numazu/>



お手製のおばんざいがズラリ。真由子さんの料理で一番好きなのはパスタだそう。



晩酌は大好きなワインで。夫婦だけで話ができる貴重な時間。



さずがけいすけ

第一建設(株)にてHOME & LIFEコーディネーターとして勤務。主にCafe LDKのホールサービスを担当する。家事は手があいている方がすべいいと話すカジメンでもある。二男一女のパパ。

## おだし使い エトセトラ

おだしの優しい味わいに、家族への、日々の小さなメッセージを乗せて……。numaママがマスターしたい、おだし使いのあれこれをご紹介します。

### 味噌汁・吸い物



心や体に優しく染み入る汁物。特別な時も普段でも、ほっとできる一品に。

### だし巻き卵



さじ1杯のおだしで卵焼きの味がぐんとグレードアップ。

### めんつゆ



市販品とはひと味違う香りと味わい。作ってみると意外と簡単。

### 煮物



煮物の味は母の味、というちょっと懐かしい考えを信じてみるのも……。

### あえ物



おだしでまろやかさがプラスされ、いつものあえ物が、よりおいしく。

### ふりかけ



だし殻を醤油や味噌で煮詰めると、無駄なく嬉しいごはんの友が頂ける。

### だし粉を使う

「ぬまづの、おだし」

沼津の老舗ひもの店・加倉水産と加藤学園高校のコラボ商品。鮪・鯡・鯖・鰯の四種類のだし粉があり、沼津ならではのギフトとしても喜ばれる。「とかす」「かける」「まぜる」と使い方は様々で、使い手目線の優れたデザイン性は、使う楽しさも味わえる。手軽に美味しい、本物のおだしを味わえるこのだし粉は、素材にこだわりたい、主婦の味方。

【お問い合わせ】加倉水産「ぬまづの、おだし」担当：石垣さん  
☎️: 0120-03-3237 / mail: info@kakurasuisan.com



ひねもすカフェや47club等で販売中  
写真提供:加倉水産

## ヌママゴト

vol.1

おだし

ママたちが、沼津ならではのモノゴトを通して家族に伝えられることを探ります。

text&photo:楓紋子

沼津には、歴史ある隠れた名産品がある。「削り節」がその一つ。古くから、削り節の優れた加工技術が、沼津にはあるそうだ。地元のお削り節を使い、「毎日丁寧におだしをとれたらな……。」と思うけれど、なかなかそうはいかないもので。ただ、家族の舌は実に正直なのである。おだしのきいた汁物は、あつという間に飲み干す。日々の食事の積み重ねが、家族の舌をそして体を作っていくのかもしれない……。おだしに反応する姿を目の当たりにすると、改めてその思いを強くする。それに、おだしをとる時に立ち上るあの香り、そして体に優しく染み込んでいくような味わいに包まれると、私自身もなんだか幸せな気持ちになってくる。それは、かつて

母親が作ってくれた、おだしのきいた料理が記憶に蘇るからだろうか。  
「U・M・A・M・I」という言葉で表される、滋味豊かなおだしを通して、目の前にいてくれる家族にも「いつもありがとう。」とか、「丈夫な体でいられますように。」などと、ささやかな思いを込めるのはどうだろう。母たちが、きっとそうしてくれていたように、今、私も。心と体がじんわりと喜ぶおだしは、きっとゆつくり、じっくり、みんなに伝わっていくはず。





発行

沼津市地域子育てネットワーク協議会  
沼津市御幸町16-1/055-934-4826

企画・編集・デザイン

子育て応援サークル tasuki

協力

浅沼春香(表紙・p9-10 写真)

ヘレヘンまき(4コマ漫画)

増田和永(校正)

Special thanks

料理家 栗原友先生(レシピ提供)

発行日

2016年2月29日

## 編集後記

numaco創刊号は、パパたちが今の暮らしを楽しみ引き出しを増やすきっかけになれたらな、と編集を進めました。一口にパパの家事参加といっても、こどもの年齢、夫婦それぞれの仕事などの状況、家庭環境によって様々な関わり方があり、これ！という正解はないと思います。それぞれのライフスタイルに合わせた無理のない形で、パパが家事を楽しんでくれたら。そしてママが感謝の気持ちで笑顔や、ちょっとした行動で返すことができれば、それが、そのうちオリジナルの「心地の良い」暮らしのバランスにつながると思います。(編集部)



## 遊びのバリエーションが増える！ パパも子育て支援センターへGO!

今度のお休み、どこ行こう？と悩んでいるパパ！  
子育て支援センターってなかなか侮れません。その理由は？



### 1. 毎月第1土曜日の「お父さんday」がイイ!

パパならではの体をたくさん使った遊びや、新聞紙など家にある身近なもので遊べるコツを学びながら、お子さんとたっぷり遊べます！  
会場：沼津っ子ふれあいセンターぼっぼ (時間:11時15分~11時45分 / tel: 952-8077)

### 2. イベントやおひさま広場がイイ!

子育て支援センターが企画する家族向けイベントが、豊富に企画されています。これで土日の予定は万全！？詳細は沼津っ子ふれあいセンターぼっぼへお問い合わせください。(土日のイベントのみ抜粋)

| 月日       | 内容       | 会場            |
|----------|----------|---------------|
| 6/11(土)  | ファミリー運動会 | サンウェルぬまづ4F    |
| 6/12(日)  | おひさま広場   | 北部保育所         |
| 8/20(土)  | 親子でリトミック | 片浜地区センター      |
| 9/11(日)  | おひさま広場   | 児童発達支援センターみゆき |
| 10/16(日) | おひさま広場   | ときわ保育所        |
| 11/20(日) | おひさま広場   | 大岡保育所         |

親子で  
楽しめる! /



※おひさま広場…保育士が遊びのお手伝いをしながら、親子でたっぷり外遊びをする企画。

### 3. 土日にいつも遊べる子育て支援センター!

- 沼津っ子ふれあいセンター  
ぼっぼ
- サンウェルぬまづ5F
  - ふれあい交流室
  - 日の出町1-15
  - 10:00~17:00 / tel:055-952-8077
  - 9:30~16:00 / tel:055-922-1501
  - 第3月曜、年末年始は休み
  - ※サマータイム(7月から9月末)は16:30まで

