

### フラワーアートの世界へ♡



立体的なまま美しく乾かした花をボトルに入れるポトルフラワー、箱状のフレムに入れるレカンフラワー。まるで宝石箱のような美しさがずっと枯れずに続きます。



何かを創作している時間が至福の時間。アートを考えている脳は若いよ!



制作方法や作品など、細かく資料をまとめ、奥深い花の世界を探求し続けています。

お花好きが高じて職業にされたのかと思いきや、「兵庫県出身で、結婚して坂出にきたのだけど知り合いもいなくて、子育てに明け暮れる毎日にも不満が貯まって(笑)。たまたま見た雑誌にフラワーアレンジメントの資格取得の広



時間を見つけては体力作り!体調不良は仕事しながら治します!

華麗なアートフラワーに囲まれたお部屋にびっぴりのチャームングな阪根さん。なんて華やかな世界...と浸っていると、「フラワーデザイナーはボクサー並みの体力が必要よ。まさかと思理由を尋ねると、「花を活けるのはスピード勝負、立つたりしゃがんだり、ほとんど立ち仕事でしよう。でも、人目からは優雅に見えなければならぬ。衣装だってこだわらるし、ハイヒールも80才まで履きたいわ」と、デザイナーとしての風格を感じます。



## クローズアップ

### 時は金、継続は力、石橋は叩かず渡りきる!

フラワーアレンジメント&レカンフラワー フロレンスインストラクター

阪根 まゆみさん

告を見つけて「これだ!」と直感したんです。でも受講先は東京。坂出在住で子どもも小さい(当時1才)ので頻繁には通えない等の事情を書いた手紙を10名の先生に送った。そしたら一通だけお返事が来て、すぐに向かったわ。交通の便も悪い40数年前の話。子育て、介護、お金の問題もあり、なんと足かけ16年かかって資格を取得。決断力と行動力に加え、継続力に脱帽です。当時はまだフラワーアレンジメントが珍しい時代。知ってもらうにはどうしたらいいか苦慮する中、マスコミに取り上げられた際には、お礼の手紙で感謝の気持ちを伝えるなどで、人から人へと広がり、軌道に乗っていったそうです。そして現在では、丸亀のコープ文化センターでも講師として活躍されています。「学びたいという気持ちがあれば、じっとしていられない。時は待ってこれないの。私は石橋は叩かず渡りきる!」(笑)。過去には後悔していないし、これからは後悔のない終活をしていくのと、エネルギーをポジティブな姿に憧れる女性像が見えまし

た。制作方法や作品など、細かく資料をまとめ、奥深い花の世界を探求し続けています。

### 編集後記

「わたしの愛読書で、機関誌『生協がわ』を楽しみにしています。」とお寄せいただいたSさん、ありがとございました!皆さんからの便りカードが、ドキドキしたり、また頑張ろうと思えたりするわたしの愛読書です!(編集者H)

### 応募締切り 12月6日(土)

プレゼント商品

### お便り募集!

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当店舗をサービスコーナーへご提出ください。

クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。

※商品は毎回変更になります。

### プレゼントクイズ

らーめん 拉麺は、「生麺食感」にこだわった本格ノンフライラーメンです。

●みんなの広場のテーマは『わたしからの“ありがとう”』です。テーマ以外のお声もお待ちしています。



### 十河先生の るるんクッキング

## 海鮮湯麺(風)

材料(1人分) 1人前約450kcal

味一番拉麺 しお味... 1袋  
シーフードミックス... 適量  
野菜(白菜・人参・きくらげ・太ネギなど)... 適量  
酒... 大さじ1

作り方

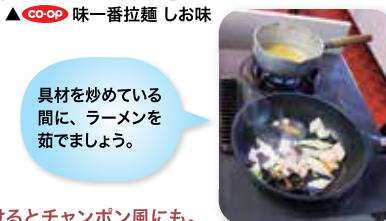
- 白菜・人参は短冊切り、太ネギは斜め薄切り、きくらげは水で戻して石付きを除く。
- ラーメンは分量の水を入れ、火にかける。同時にフライパンにサラダ油を熱し、①の野菜、シーフードミックスの順にさっと炒め、酒をふりかける。
- ②の湯が沸いたらラーメンを入れ、ほぐれたところに炒めた具材を入れてひと煮し、スープを加えて混ぜ、火を止め器に盛る。

※しょうゆ味ととんこつ味には、豚肉や冬野菜を入れ、とろみをつけるとチャンポン風にも。

いつものラーメンをちょっぴりご馳走に!!

鶏と豚のうま味に、野菜・しいたけエキスを加えた風味豊かな塩味。

▲味一番拉麺 しお味



### 十河先生の るるんクッキング

## いも炊き

材料(2人分) 1人前約360kcal

里芋... 200g  
人参... 1/4本  
大根... 4cm長さ  
しいたけ... 2~3枚  
九条ネギ... 1本  
油あげ短冊... 1~2枚  
生芋こんにゃく... 1/2T

阿波吉野鶏もも肉... 100g  
味パック(いりこだし)... 1袋  
酒... 大さじ1  
みりん... 大さじ2  
しょうゆ... 大さじ3~4  
七味唐辛子... お好みで

作り方

- 里芋は皮をむいて大きめの乱切りにし(小さいものは丸ごとの方がくずれにくい)、塩もみしてぬめりを取る。他の野菜も大きめに切る。
- 油あげは短冊切り、こんにゃくはすくい切り、鶏肉は、ひと口大に切っておく。
- 鍋に600ccの水と味パックを入れて火にかけ、3~5分煮立てパックを取りだし、ネギ以外の①②の具材を入れ、煮立ってアク取りしたら中火で煮て、③で味付けし、野菜に火が通れば出来上がり。

### 味パックで我が家流のいも炊きを

いりこ煮干を100%使用し、化学調味料は不使用のだしパックです。

12月1日 回まいこ〜 注文No.626で企画

▲味パック(いりこだし)

※いも炊き用のだし(様々な鍋用つゆ)や、だししょうゆでも手軽に楽しめます。

### 十河先生の るるんクッキング

## ドーム型クリスマスケーキ

ブルブルのクリームが絶妙

材料(18cm丸型) 8切れにカットして約370kcal

スポンジ(1cm厚さ3等分に切る)... 18cm1台  
マスカルポーネ... 1パック(クリームチーズの一種)  
牛乳... 100cc  
砂糖... 大さじ3  
生クリーム... 100cc  
ゼラチン... 小さじ2  
水... 50cc

生クリーム... 200cc  
砂糖... 大さじ2  
パニエエッセンス... 少々  
コアントロー(オレンジリキュールの一種)... あれば大さじ1/2  
イチゴ・クワイ・黄桃(小切り)... 適量

作り方

- ②のゼラチンをふやかして溶かして冷ましておく。ポウルにマスカルポーネを入れて混ぜ、牛乳、砂糖の順に加え混ぜ、ゼラチン、八分立てした生クリームも加えて二等分し、1つはイチゴ、もう1つはクワイと黄桃を入れる。
- 15cmのポウルにラップを敷いてスポンジを1枚おき、ポウルの形に整える。イチゴクリーム→スポンジ→クワイと黄桃クリーム→スポンジの順に重ね、ラップをかけて冷やす。
- ②にお皿を乗せてひっくり返し、①を泡立てたクリームを塗って、イチゴやクリスマスオーナメントでデコレーションする。

ポウルの形に合わせて、スポンジとクリームを重ねていきます。

最後のスポンジは、重ねた後からシートをはがすと簡単です。

ひっくり返したらこんな形に。