



Yokohama Yomiuri ヨコハマよみうり

■発行／横浜読売会
■発行日／毎月5日
■発行エリア／横浜市内全域
■制作／ヨコハマよみうり編集部
〒231-0021
横浜市中区日本大通7
日本大通7ビル4F YBP
http://yokohama-yomiuri.co.jp

かながわ
女性の不安・困りごと相談室

家庭や生活上の悩み一人で抱え込まず
相談してみませんか

さまざまな分野で活躍される料理研究家・藤野真紀子さん。「クールビューティー」というイメージとは裏腹に、オープンマインドでユーモアに溢れ、問いかけにも一つ一つ真摯に答えてくださった。「未知の世界に挑戦し、知らないことを極めていく喜びを求めるのは人間の本能」と語るエネルギッシュな藤野さんに、たっぷり語っていただいた。

一番好きなことを仕事に

家族に美味しいものを食べさせてあげたい。それが私のお菓子作りの原点でした。例えば、アップルパイを買ったけれど、もっとパリッと美味しくできないかしら、自分で作るしかないわと。

若いころは一つのお菓子を作るのに20回、30回と練習するうち夜が明けてしまうなんてこともありました。辛くはありませんでした。本当に自分が好きなことって苦勞も含めて喜び。苦勞の先に自分が得るものがあるので、そこを目指すための苦勞は苦勞とは思わない。きつとアスリートの方も同じでしょうね。

よく「一番好きなことは仕事にせずに趣味にした方がいい」といわれますが、私は全力投球できる一番好きなことを仕事にしたい。お菓子作りに夢中になり、主婦を飛び出して仕事にしてみました。

美味しいものを食べるとお腹だけでなく、心も満たされます。落ち込んでいた時、友人が作ってくれた一皿に身も心も癒されたことがありました。「胃袋をつかむ」と言いますが、夫への頼みごとがある時は彼の大好物であるきんぴらごぼうを作ります(笑)。また、昔、娘と口論になった時のこと。言い合ううちにお腹が空いてきて、「マフィン焼こうか」って。焼きたての甘いマフィンをはおぼると、喧嘩なんてどこかへ行ってしまっ。贅沢をするということではなく、心豊かにきちんと食べられるということは本当に大切なことですね。

次世代の味覚と五感を守る

「味覚の一週間」®といって、料理人、パティシエ、生産者の方々が全国の小学生を対象に味の基本となる「塩味」「酸味」「苦

味」「甘味」の4味と第5の味覚である「うまみ」について教える「味覚の授業」®などをする取り組みをしています。皆さんボランティアです。これはフランスで30年も続けている、次世代の味覚と五感を守っていくという取り組みで、日本でも始めて10年が経ちました。

子どもたちには希釈水で塩味など5つの味を当ててもらいます。味覚が研ぎ澄まされてくると日常的にぼんやりと食べていたものの輪郭がくっきりと鮮明になり、例えば塩や砂糖を入れ過ぎなくなります。日常で五感をフルに使うのが食べること。目で見て、香りを感じて、食感を楽しんで。フランスでは「味覚が冴えると表現力が豊かになる」といわれます。たった一度のこの授業の経験が子どもたちの頭の片隅に残り、大人になってからふっと思い出してくれたらこんなに嬉しいことはありません。

横浜の価値観が好き

実家は横浜にあります。結婚後は夫の仕事にともなってニューヨークやパリ、都内に暮らしたこともありましたが、大好きな犬たちと一軒家で暮らしたいと並木道の美しいこの街に落ち着きました。

横浜は市政として動物福祉を大切にしている地域です。ご近所でも保護犬を飼っている方が多く、皆さんがさまざまな愛護団体の名前をご存じで、動物福祉の意識が高い成熟した大人の街だと感じます。そんなこの街の価値観が好きです。ペット先進国である欧米諸国のように、自然な形で犬と人がともに暮らす生活スタイルが日本でも実現したら素敵ですね。それには飼い主と犬のマナー、そして受け入れ側である社会のインターナショナルな感覚。その両方が不可欠です。



料理研究家
藤野 真紀子さん
Fujino Makiko

1949年生まれ、横浜市在住。聖心女子大学卒業(フランス史専攻)。78年夫の赴任先であるニューヨークへ。「コルドン・ローズ・ベーキングスクール」にてアメリカンベーキングを学び、帰国後「ELLE JAPON」等の雑誌にて料理・お菓子のページを手掛け始める。87年に渡仏。「エコール・リッツ・エスコフィエ」で学び、ディプロマを取得。帰国後、お菓子と料理の教室「マキコフーズ・スタジオ」を主宰。2005年から4年間は、衆議院議員として活躍。近年は動物愛護活動、食育活動にも力を注ぐ。「味覚の一週間」®呼びかけ人の一人。著書に「私のパリノート」(大和書房)『エレガントに暮らす』(ネスコ/文藝春秋)など多数。

青春真っ盛り

65歳を過ぎて70歳を迎えるころには、人生もう終わりかなあという気分でした。このまま静かに枯れていくのかなあと。お化粧をするのもおっくうで、髪を染めるのも、もう歳だしまあいいかな、なんて。そんな時、以前お仕事で面識のあったコーディネーターの加藤タキさんに10年ぶりにお会いしたんです。普通、10年経ったら皆さん老けますよね。ところがタキさんはほっそりとして若々しくて、以前にも増して輝いていらしたので驚きました。聞けば社交ダンスをしていらっしゃる。と「タキさんみたいになりたい!」という一心でダンス経験ゼロの私が70歳で社交ダンスを始めました。

また人前で歌うことにコンプレックスがありカラオケですら歌えなかったのです

が、ひょんなことから音楽評論家である湯川れい子先生の女声合唱団に入り、歌うことにも夢中になってしまっ。今月はサントリーホールでの「全音楽界による音楽会3.11チャリティコンサート」にも参加させていただきます。青木FUKI先生のシャンソンにも魅せられ、門下生となりました。

未知の世界に挑戦していく、知らないことを極めていく楽しさ。70歳で始めて、四苦八苦しながら一步一步山を登っていく、もうそれは青春そのもの。枯れていくどころか、少女に戻っています(笑)。

好きな言葉は「amitié」。フランス語で「友情」という意味です。シニア世代のお仲間のおかげで「生まれて初めての扉」を開けることができました。心から感謝する日々を送っています。

初回半額 1本買うと、もう1本もらえる
オレンジシャンプー オーガニック
100mL×2本 2,596円
1,298円 (税込)
送料無料でお試しサンプル付 10mL×2包
必ずサンプルからお試ください。
※返品は2本とも未開封に限り、到着後10日以内。

安心! 定期コースではありません

TEL 0120-633-833 申込番号 **ヨコよみOR3**
通話無料 (受付:平日9時~19時/土日祝休)

FAX 0120-646-555 下記の必要事項を記入して、送信してください。
●初めてお買上の方(一世帯一回限り) 定期コースではありません 郵便局・コンビニ 支払いOK 10日以内返品OK
FAX/はがきの申込:①オレンジ100mL②氏名(フリガナ)③〒住所(ご自宅)④電話番号(ご自宅)
⑤生年月日⑥ヨコよみOR3係を明記し、お申込みください。●お届け:約10日。●お支払い:コンビニ、郵便局で到着後10日以内●返品は未開封に限り到着後10日以内(返送料お客様負担)
※お客様の個人情報は商品の発送や情報提供以外には利用いたしません。 エスコス 〒164-0012 東京都中野区本町3-6-8

洗っただけで根元ふんわりボリューム感
「根元がへたる」「ハリ、コシがない」。そんな髪の悩みに応えるオレンジシャンプーは、頭皮サロンでも使われても使われても戻します。

お客様の声
1日中髪がふんわり。娘と一緒に使っています。Y・T様 40代
洗った翌朝、髪にボリュームが出て、1日中ふんわり。娘と一緒に使っています。オレンジの香りもいいですね。

美容院で髪を褒められて嬉しくなりました。S・S様 80代
細い髪がフワツとするのが気に入っています。いつもの美容室で髪にコシがあると褒められ、嬉しくなりました。

発売20年のロングセラー
美容院で褒められる髪に!

洗う 毛穴を塞ぐ
リンスは不要

いたわる 天然オレンジ配合

整える 毛根ケアでハリ、ツヤ

細い髪専用

合成香料・鉱物油・パラベン無添加

翌朝のふんわり感が楽しみに!
リンス不要・オレンジシャンプー