TAKE FREE

No smile, No life !

オヤタマ

11/12/11 vol,02

ココロあったまる「オヤタマ」届けます。

笑顔を取り戻そう 元気になるフリーペーパー

オヤタマブログ 検索

ブログ開設しました！
http://oyatamasmile.blogspot.com/

京都からのエール

早いもので、東日本大震災が起こってから半年以上が過ぎました。私は数年前に仕事で一度だけ仙台を訪れましたが、美しい景色と食べ物、歴史的名所など、とても豊かな印象が残っています。
その後、仙台在住の知人ができ、ゆっくりと旅行に行こうかと楽しみにしていた矢先にあの大地震が起きました。

震災直後から、衝撃的なニュースを自分自身の生活や故郷と重ね合わせ食い入るように見つめる毎日でした。そこで何十年も暮らしてきた人たちがいたのに！とやりきれない思いを募らせていました。また、遅々として進まない原発対応も含めた中央政治の不手際や風評被害、地場産業の崩壊など不安なニュースに怒っては、Twitter（※ツイッター）でつぶやく日々です。

そんな中で、知人や報道、このオヤタマなどから、被災地の方々が過酷な状況に直面しながらも、少しずつ生活の再建や地域の復興を進めている様子を知り、ますます応援の気持ちで一杯です。

私が勤務する京都の大学の学生たち数百名も復興支援ボランティアとして仙台を数度にわたり訪れました。引率者の話では、仙台に向かう夜行バスの中で顔がこわばっていた学生たちも、現地での活動中からみるみる顔つきが変わり、帰ってきたときには一回り成長して見えたそうです。学生たちは、東北のみなさんの負けない姿勢（時には悲しみの姿にも出会ったでしょう）に接することで、逆に力をもらい自然と大きくなっていたようです。

また、現地でお世話になった仙台の大学から、学生さんや先生方が京都に来られ、交流が深まっているとも聞いています。学生たちのそんなニュースに接して、とてもうれしく思いました。

私は大きなことは何もできませんが、今自分ができることに一生懸命取り組み、近いうち東北へ行こうと思っています。
日本の復興目指してともに歩んでいきましょう。

（京都にお住まいのみつるんさんより）

※ツイッター＝インターネット上に短い文章を投稿して
みんなで共有するサービス

出せない手紙　大切な友人　さっちゃんへ

震災から8ヶ月・・・今でもふと、さっちゃんを思い出しては、
もう会えない寂しさにどうしようもなく落ち込みます。

長い付き合いになったけど、同じ学校を受験する友達がいなくて
急遽紹介してもらって知り合ったんだったね。
朝6時から電車で通った学生時代、地元に就職してからの定例飲み会、
そして一緒に行ったたくさんのコンサートやライブ。
今まで仲良くしてくれて本当にありがとう。

「知ってる?ミッチー結婚だって!!」
「マッキーのアルバム聞いた?コンサートどうする?」
好きなアーティストのニュースを知らせようと、
ついついさっちゃんにメールを打ちそうになることが何度もあるよ。
ミッチーの結婚報道を見て涙ぐんでたら、
旦那に「そんなに寂しいのか?」と驚かれたけど、泣いてたのは
ミッチーの結婚そのものより、さっちゃんとアレコレ言い合って
盛り上がることができない悲しさからだよ。
この悲しさはどこにぶつけたらいいんだろう。

でも、寂しくても、ずっとさっちゃんを忘れずにいれば、
ずっと心の中で呼びかけ続けていれば、きっとさっちゃんも
時々は私の所に遊びに来てくれるかな。
行くのやめようと思ってたマッキーのコンサートも
迷った末、一人で行くことに決めたんだ。
来月、会場にさっちゃんも来てよね!!（2011.11.11　ばなな）

3.11.14：46体験記（千葉県松戸編）

「地震だ～」と娘に声をかけ、ソファーの上でくっついた。
どんどん揺れは激しくなって、ガタガタと大きな音も。
「やだー、怖いよー」と思わず声が出る。
が、しかし、なんと娘は私の膝の上で「電車みた～い」とキャッキャしているではないか！
こんなに揺れているのに、怖くないの？あ～、テレビだって大きく揺れてるじゃん。
娘を抱えたままズリズリと移動。
片手でテレビを支え、片手で娘を守りつつ、揺れがおさまるのを待った。
都心に勤務する夫のことが心配で、電話するもつながらず。仕方なくメール。
テレビをつけると、意外にも震源は宮城沖だ。うそ、マジで？
2週間前に仙台から松戸に引越したばかりの私。仙台のみんなのことが心配になった。
けがは？被害は？こどもたち怖がってない？街はどうなってるんだろう？
夜7時過ぎ、やっと夫から無事のメール。
でも、帰ってこれるかなぁ。電車も止まってるし、今日は無理だろうなぁ・・・。
もし仙台にいた時にこの地震が起きていたら・・・。
みんな今頃どうしてる？お腹空かしてない？寒くない？
なんだか、申し訳ないような気分になった。（もっち）

Fukko－food

震災を乗り越えた美味しい食べもの『復興フード』を紹介します！

オヤタマスタッフで女子会ならぬ、Fukko－food会。
まずは、ずっと気になっていた「わたり あら浜」。亘理の郷土料理を食べさせてくれるお店です。
今回は、はらこめし、ホタテ飯、つぶめし を頂きました。
まずはやっぱり、はらこめし！いくらは、別添えにしてもらって自分でトッピングもできます。
「今までこんなに美味しいはらこ飯食べたことない！」とみんな絶賛！
御飯にもほんのり味がついていて、鮭といくらの相性がバッチリ！ ペロっと食べちゃいました。
ホタテ飯のホタテはしっかり味がしみ、つぶめしのつぶ貝はコリコリした歯ごたえが良く、
どれもこれも女子達の心を鷲づかみでした！

「わたり あら浜」
・仙台三越店 本館地下1階フードガーデン内（折詰弁当販売のみ）
・本町店 2012/1/11 リニューアルオープン予定！
仙台市青葉区本町1－10－15
斎藤ビル1階
tel:090－7071－9461

「パン工房 takupan」
仙台市若林区六丁の目南町1－40
ダイトーメイツ南町館102
tel＆fax：022-288-5422
営業時間：9：00～18：00
定休日：火曜＆第一・第三水曜

続いて、「takupan」です。
六丁の目に多賀城から移転したパン屋さんです。
ハード系から惣菜系、一番人気の黒糖つぶピーなどのスイーツ系とバラエティに富んだラインナップを購入。どれも美味しかったけど、特にジェノベーゼというハード系パンは「ワインに合いそう」と 大人女子には大好評！
アンパンマンのパンには、パンの端っこまでチョコがしっかり詰まってました。
大人から子どもまで楽しめるパン屋さんですよ。

そして、かまぼこの「佐々直」。
一枚一枚手作りの手のひら蒲鉾、吉次入りの笹かまぼこ「鮮」や
チーズ入り笹かまぼこ「味」、ピリ辛の牛たんかまぼこ、を頂きました。
以前から佐々直ファンだったメンバーも今回初めて食べたメンバーも
美味しくてみんな箸が止まらない！どの笹かまも「ふんわりしてる！」
と大好評でした。「ダイエットしなきゃ～」と言いつつ、全く太ることを
気にせず食べ続ける私たち。
そんな私たちは、震災に負けず、
変わらず美味しい食を提供して
くれるお店を応援します！

「佐々直」
・中田バイパス店（本店） 仙台市太白区中田町字清水15-1 tel：022-241-2324
・エスパル店（B1） 仙台市青葉区中央1-1-1 tel:022-267-4063
・セルバ店 仙台市泉区泉中央1-4-1 tel:022-371-0117

「オヤタマ」スタッフオススメの音楽、本、お料理レシピを紹介します♪

MUSIC

DJ chiyoの「音楽のない人生なんて！Vol.2」

季節は冬なのに夏の話題ですみません。8月にあきんこさんと、小さい息子を子連れ同志で、「アラバキロックフェスティバル」を満喫してきたchiyoです。

今年のロックフェスは色々な意味合いで、なんといっても、サンボマスターだったのでは。「I love you & I need you ふくしま」（祝！「猪苗代湖ズ」として紅白出場！）を泣きながら歌う姿に苦しくなりましたが、いつかこの曲を笑顔で歌える日を心から祈っています。（この曲はダウンロードで福島支援に繋がります）
アラバキでは最後は「できっこないをやらなくちゃ」で締めてて特別に熱かった！
ちなみに私は彼らの「ラブソング」というバラードも好きです。亡くなった方にもつい思いを馳せてしまいます。

あきんこさんはというと、Coccoが、「話したら泣くから」と言ってMCなしでぶっ続けで歌ってたのが印象的だったそう。あと、帰りぎわに聴こえてきた、ソウルフラワーユニオンの「満月の夕」も。うしろ髪ひかれながら、来年も絶対来ようとか、震災のこと考えながら帰ってきたそうです。

また、震災後、改めて身近な人や故郷を大切に思った方も多いのでは…。というわけでおおはた雄一「おだやかな暮らし」、キャロル・キング「Home Again」なども心に沁みる曲でおすすめです。
と、しっとり目な曲を紹介したところで、最後に、「今年はクリスマスどころじゃない、むしろ戦争が始まった感じ…」と思っていたのですが、やはり今年もこの曲にカをもらいました。ジョン・レノン＆オノ・ヨーコ「Happy Xmas (War Is Over)」。どうぞひと時でも、楽しいクリスマスを。そして来年は、不安のないよい年になりますように。（chiyo）

BOOKS

コミック「海街diary」シリーズ 吉田秋生

鎌倉を舞台にしたちょっと理由あり4姉妹の絆を描いた 作品です。
温かく、優しく、たまに切なくなる。ふんわりした読後感の素晴らしいこと！
私は小さい頃から転勤族で地元という地元がありません。「地元に帰る」という言葉に強く憧れます。この本の中に描かれている鎌倉という「地元」での人と人とのつながりは、まさにそんな私の理想郷です。
私の子ども達は、これからきっと楽しいことはもちろん、悩んだり失敗したり挫折したりすると思います。そういう時をこの物語に出てくる人達のように、一緒に分かち合ってくれる仲間がいたら素敵だな、なんて勝手に子どもの将来を想像して楽しんでます（笑）
あと、同じ作者の作品「ラヴァーズキス」が好きな方、懐かしい面々が現れてくるので、そういう楽しみ方もありますよ！（あきんこ）

COOKING

普段から作り置きしておくと
何かの時、役立つかも！？
お料理レシピ byばなな

VOL.02「お役立ち肉そぼろ」

材料
ひき肉…２００ｇ
干し椎茸…約２枚
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
椎茸の戻し汁…大さじ2

1、あらかじめ干し椎茸を戻しておき、戻し汁と分けて細かくみじん切りにする。
ひき肉をフライパンで油をひかずに炒める。

豚でも～鶏でも～

2、ひき肉から出てきた脂をキッチンペーパーで吸い取り、さらに熱湯をかけて湯切りする。
※ここでしっかり脂分を取ると、冷めたときに白くかたまらず美味しい！

3、しいたけと調味料を入れて、水分がなくなるまで煮詰めて完成。
※お好みでショウガなどを入れてもグー！

★食べ方イロイロ★

そのまま白いご飯や豆腐にのせて♪

じゃがいもと一緒にひたひたの水を入れて煮れば そぼろ肉じゃがに♪ かぼちゃでもいいかも。

肉じゃが同様に煮たものをつぶして丸めればコロッケの具材にも♪

オマケ

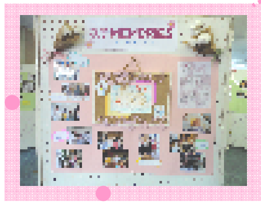
♪ばななのオススメ防災本♪

★「グラッと来てもあわてない！防災袋に必携！！地震の時の料理ワザ」（坂本廣子・著）
今回の肉そぼろレシピはこの本に載っているものを少しアレンジさせてもらいました。阪神大震災を経験された著者によって書かれたこの本は、防災心得から覚えておきたい食材活用レシピまで、まさに一家に一冊必携の内容です。

★「親子のための地震イツモノート キモチの防災マニュアル」（地震イツモプロジェクト・著）
モシモの時のためにイツモ備えを。地震の起きる原因から地震が起きてしまったらどうするかまで、子どもでも分かるように易しく、ユーモアも盛り込んで書かれています。

about:ハッピーママ

子育てサークル「ハッピーママ（親魂部）」は、仙台駅東口を拠点に活動中。
東日本大震災により陸前高田にいた仲間（鎌田咲子さんご一家）を失い、大変な衝撃と悲しみを受けましたが、少しずつその現実を受け入れ、この復興応援フリーペーパー「オヤタマ」を発行することにより、自分達の心を前向きにすることができています。活動を続けることで少しでも地域の復興に役立ちたいと思っています。（代表：西出あき）



参加型写真展「笑顔 咲ク」2011

（11/22～12/4、仙台市中央市民センター）
無事終了しました！沢山の方にご協力、来場頂き本当にありがとうございました。咲子さんとの思い出の場所でこの時期に開催できたことはとても意味がありました。（涙しながらも）笑顔があちらこちらで咲く、そんな目標通りの写真展だったと自負しています。またの機会の開催を願って！

… おしらせ …
参加型フリーペーパー「オヤタマ」各コーナーへの投稿募集中です！誰にも言えない気持ちを吐き出したり、とっておきの情報など‥
下記アドレスまでお待ちしています。
oyatama.smile@gmail.com

＊編集後記「ええねん」通信＊
忘れられない2011年ももう終わりですね。悲しいことが多すぎた年でした。来年は多くの笑顔が咲きますように！（あきんこ）

ムダナクスンの「エコ道場」その弐
冬の夜、寝る30分前の布団の中に湯たんぽ入れてーな

ムダナクスン
［むだなくすん］

発行：ハッピーママ[親魂部] 2011/12/11(vol.02)
宮城野区まちづくり活動助成事業
ご意見・ご感想・お問い合わせはこちらまで
oyatama.smile@gmail.com