



贈りものには、あなたのお名前の
プレゼントカードを添えて、先様にお送りいたします。

暮らしの手帖 5号 3月25日発売
定価 998円 (税込)



暮らしの手帖社

東京都千代田区内神田 1-13-1-3F
TEL.03-5259-6001 FAX.03-5259-6004
https://www.kurashi-no-techo.co.jp

自宅に毎号『暮らしの手帖』を届けてほしい、知人への贈りものにしたいたいなどと思いたい方には、年間定期購読がおおすすめです。郵便局備えつけの振替用紙に、口座記号番号(001900745321)、加入者名(株式会社暮らしの手帖社)、ご住所とお名前、電話番号、購読開始の号と、金額欄に所定の購読料をご記入の上、代金をお振込みください。プレゼントの場合、通信欄に贈り先の方のご住所とお名前をご記入ください。

このふきんは、暮らしの手帖社と日東紡の共同研究から生まれました。「日東紡のふきん」として1960年に売り出されて以来、現在まで多くの方々に愛され続けています。花森安治が描いたランプを刺繍した、この特典だけのオリジナルふきんです。



*特典は、変更になる場合がございます。ご了承ください。
*特典のふきんは、小社に直接お申し込みいただいたご本人にお送りいたします。

暮らしの手帖 年間定期購読の ご案内

新刊 好評発売中! 手づくり調味料のある暮らし

荻野恭子 著

暮らしの手帖で連載し、好評だった「うちで作れる世界の調味料」が書籍になりました。
新たに17種の調味料と33品の料理を加え、豆板醤、XO醬、オイスターソース、トマトケチャップ、しょう油、米みそなど全28種、47品を収録した充実の一冊です。手づくり調味料の魅力は、「おいしい」、「楽しい」、そして「安心である」こと。手軽に作れて、添加物の入っていない素材本来の味をお楽しみください。



本体価格1800円(税別)



20分で作れる「辣油」と、食欲そそる「担担え麺」(本文より)

好評発売中! 暮らしの手帖別冊 暮らしの手帖の傑作レシピ

2020保存版

暮らしの手帖が丁寧取材した料理家42人の名レシピが一冊に! 2011年から2019年の間に紹介した1800品以上のレシピから、「これは、秀逸」と編集部員が太鼓判を押す130品を集めました。毎号全品、試作しているからこそ「おいしさ」と「作りやすさ」を保証します。



本体価格1227円(税別)

豪華指導陣!

- | | |
|--------|---------|
| 有元葉子 | 土井善晴 |
| ウー・ウェン | 野崎洋光 |
| 上田淳子 | 飛田和緒 |
| 大原千鶴 | 藤井 恵 |
| ケンタロウ | 脇 雅世 |
| 坂田阿希子 | ワタナベマキ |
| 瀬尾幸子 | 渡辺有子 ほか |
| 高山なおみ | |



絵 三宅瑠人

心が塞ぎがちないまだからこそ、日々の暮らしを大切にしたい。春、まっさらな気持ち呼び覚ます、新鮮味のある企画をそろえました。

文・北川史織（「暮しの手帖」編集長）

あれは確か正月三日あたりのこと、本棚の奥から引っ張り出して久しぶりに読んだ本があります。沢村貞子さんの随筆集『私の台所』（暮しの手帖社刊／現出品切れ）。赤い更紗模様の装釘はかなり色あせていて、裏には百円の値札が貼りついていたまです。私がこの本を古本屋で買ったのは、もう二十年以上前、二十歳の頃でした。

親元を離れて、自活の一步を踏み出したあの頃。一口コンロのついた、おままたとみみたいなミニキッチンで料理するのも、掃除や洗濯も、ごみ出しさえも新鮮で楽しかった、あの頃。自分の「暮らし」というものをおぼえずと築き始めたばかりの私にとって、沢村さんが描きだす四季の入った暮らしの味わいは、ただ想像をめぐらせて憧れる世界でした。

たとえば、ドラマの収録で遅くなりそうなき、沢村さんはお弁当をこしらえているのは菜の花のソテー。にんにくの香りをうつした油でじりじりと焼くだけです、が、半熟玉子をソース代わりにいただと、とても美味しいのです。

そのほか、「ラム肉料理入門」は、最近入手しやすくなったラムチョップやラムのうす切り肉、ステーキ用の肉でも、照り焼きや焼きそばといった親しみやすいメニューをつくるご提案です。「ラムはちよつと苦手」という方、騙されたと思って、ぜひお試しください。



「ちいさな刺繍で春じたく」

すっかり暖かくなってきたこの頃、シャツやカットソーの出番ですね。お手持ちのシャツなどに、たんぼの花や綿毛、ツリーなどの愛らしい刺繍をほどこして、また新鮮な気持ちで着てみませんか？「ちいさな刺繍で春じたく」は、

ていくのですが、その献立は、青豆ご飯、みそ漬けの鱈の焼物、庭で摘んだ木の芽をのせた鶏の治部煮、菜の花漬けやお新香など、旬の味覚がちよつとずつ詰まっています、たまたまなく美味しそうですね。塗りのお弁当箱は、深夜に帰宅したらすぐにぬるま湯で洗って拭き、きちんと乾かしておく。ああ、どんなに忙しくても、こうして暮らしを慈しむって、素敵だな。

こんな大人になれたらな。ワンルームのアパートで、若かった私はため息をつきながら読んだものでした。翻つていま、そんな暮らしが築けていくかと言えば、いやはや、これがまったくなのです。それでも、慌ただしい一日の終わりに簡単な食事をつくり、好きな器に盛ってもぐもぐと味わっていると、じんわりと幸せを感じ、また明日も頑張ろうと思える……そんな心持ちは、この本が育ててくれた気がします。

そんな手芸の企画です。指導してくださったのは、神戸のファッションブランド「アトリエナルセ」デザイナーの成瀬文子さん。ご自身がお子さんの持ち物に気ままに楽しんで刺してきたそうで、今回の刺繍もむずかしい技法は使っていません。サテン・ステッチで十字に刺すだけの、大人っぽいモチーフも素敵です。



「40歳からの、自由になるメイク」

「40歳からの、自由になるメイク」は、「暮しの手帖」にはちよつと珍しい企画だと思われるかもしれませんね。でも、メイクもお洒落の一つですし、ときにはこれまでのやり方を変えてみると、新しい気持ちで自分に向き合えるかも。毎朝、惰性や義務感でメイクをするのは、なんだかもったいないと思うのです。

さて、今号の巻頭の言葉は、この随筆集の一篇「あきていませんか」から文章を引いて綴ってみました。沢村さんのような人でさえ、毎日同じことをくり返している、気持ちがドンヨリと淀むことがある。そんなときは、「どんな小さなことでもいい、とにかく目先をかえることである」と彼女は書いています。



「つながる朝ごはん」

それで思い当たるのは、朝ごはん。ついでにルーティンでお定まりのメニューを並べ、内心飽きながら食べてはいませんか？一つ目の料理企画「つながる朝ごはん」では、料理家の手島幸子さんが十年実践している朝食の知恵をお伝えしています。たとえば、豚肉をまとめてゆでておき、ある日はみそ汁に入れて豚汁風に、またある日は、さつと炒めてしょ

ヘアメイクアップアーティストの草場妙子さんが教えてくださったのは、眉、肌、リップに焦点をあてた、ミニマムなメイクです。ファンデーションは驚くほど薄づきですが、肌本来のつやが生かされて、みずみずしく見える。アイラインは省いてもマスカラをしっかり塗ることで、目元がきりつとする。

私はもともと、ミニマムならぬ朝五分の手抜きメイクをしてきたのですが（笑）、教えていただいた方法を意識したら、手順がよりシンプルになったぶん、一つひとつを丁寧にやってみようという気持ちになりました。単なるノウハウではなく、読んで「なるほどなあ」という勘所をつかみ、自分に合わせて生かせる、そんな真になつていきます。



「子どもの虐待を、「かわいそう」で終わらせない」

最後にご紹介したいのは、「子どもの虐待を、「かわいそう」で終わらせない」。「虐待」と聞くと、「なぜこんなことがくり返されるのか」と怒りを感じる方も多いかもしれませんが。あるいは、子育て中であるなら、「他人事じゃない」と思う

うが焼きにする。野菜は買ってきただけに切ったりゆでたりと下ごしらえをして、数日にわたって使う。そんな工夫で、旬を感じられるさまざまな献立を、毎朝15分くらいでととのえているのです。「こんなまめめめしいこと、自分には無理！」と思うかもしれませんが、ご紹介するアイデアから一つでも試してみると、その便利さに気づくはず。私は夕ごはんを活用しています。



「春野菜をシンプルに食べたい」

「春野菜をシンプルに食べたい」では、新じゃが、菜の花、新にんじん、うどなど六種の春野菜の、ごく清潔な調理法を長尾智子さんに教わりました。特別な調味料やスパイスは使っていないのに、なぜか洒落た味わいで、まさに「目先をかえる」料理ばかり。私が何度もつくった方もいらっしゃるかもしれませんね。

今回の企画は、虐待をされた人をさまざまに支援している高橋亜美さんと、虐待をしてきた人の回復をサポートする森田ゆりさんへの取材を軸にしています。なぜ虐待は起こるのだろうか？それはあくまで家庭内の問題で、当人たちが向き合えばいいことなのだろうか。社会のなかの一人として、私たちができることはあるのだろうか。たとえ、自分は虐待をしていなくても、子どもがいないとしても。簡単には解決できない問題ではありますが、そんなことを考えながらお読みいただけたらと思います。

いまは新型コロナウイルスの影響で、大変つらい思いをされている方も数多くいらっしゃると思います。外出もためられ、先が見えない状況のなか、どうにも鬱々とした気分になりがちですね。

こうした状況だからこそ、自分たちの暮らしにじっくり向き合い、いろいろなことを見つめ直してみるのはどうだろう。私はそう考えています。自分の手で毎日の食事をつくる意味。食材や日用品がふつうに手に入るありがたさ。情報に踊らされず、他者に不寛容にならず、背すじをすつと伸ばして、日々を大切に歩んでいけたらと願うばかりです。

私たちのつくったこの一冊が、何かしらのヒントになれば幸いです。どうか、心身健やかに過ごしてください。