店への行き方

店に行ってみたいな、という方へ

【住所】 函館市本通1-24-3
（五稜郭公園のすぐ裏手です）

【営業】 平日11:30〜17:00
土曜12:30〜17:00（日祝日休み）
TEL/FAX:0138-76-9865

（※営業時間が限られますのでご注意を！）

五稜郭公園の北側の道路沿い。中央図書館と回転寿司の函太郎の間の道をまっすぐ進み、3つ目の信号のところで通りとぶつかる。その角にあるモスバーガーの裏手にある本通町会館のすぐ隣(アパートの1階)です。店舗前駐車可能です。
（店舗横が空いている時はそちらも）

住所は、“本通”ですが、ほとんど五稜郭町に近いので、まずは中央図書館を目指すとわかりやすいと思います。図書館を右、函太郎を左にした状態で、そのまま直進。2つ目の信号を過ぎたあたりで左前方を見るとモスバーガーの看板が見えてくるので、右手を見ると古いアパートの1階に板張りの一角が。かすかに見える緑のロゴがすず辰のマークです。

五稜郭公園のすぐ裏手なので、函館に観光に来られた方も公園内の中央にある奉行所から徒歩6分でつくことができます。北口出てすぐ右。

迷った場合は、遠慮なくお電話ください。
⇒0138-76-9865

主夫な八百屋の子育て日記

バリバリ働く研究者の母と
主夫で八百屋の父と
三人の子どもたちの
成長日記

はじめまして主夫な八百屋です。

はじめまして、函館は本通で八百屋すず辰を営む、鈴木辰徳と申します。辰年の41歳、O型、おうし座です。自己紹介がてら、少し小話を。

知人と家族ぐるみでバーベキューを楽しんでいた中、当時小2だった娘におにぎりを握ってあげると、「今はお父さんが子どもの世話をするんだねぇ」と、60代の方にしみじみ言われました。

実は私、八百屋でありますが、家事育児をこなす、主夫でもあります。子どもは女男男の三姉弟、現在10･7･5歳です。

長女が生まれた頃は、東京におり、仕事仕事の毎日。初めての子育てに奮闘し、生後9か月頃からは仕事と育児の両立に苦労する女房を労わる余裕もなく、逆に帰宅時に、やっとこ寝かしつけた娘を起こして怒られるのが日常と言った体でした。

そんな私が育児に開眼したのは長男が生まれて半年が過ぎた頃。研究者の女房が1週間の出張で不在に。それまで乳児の長男は女房が、3歳の娘は私の担当でした。いきなり任された乳児。しかも普段は母乳中心だったため、飲みなれないミルクにぐずる息子。見事最初の2･3日は夜泣き続き。人生初めて、「夜泣きで眠れない」というしんどさを思い知りました。

試供品を試しまくった結果、飲んでくれるミルクの銘柄もわかり、女房愛読の育児書（6ページで紹介）を斜め読みし、何とか乗り切った1週間。長男とは戦友として絆が深まった気分でした。

夫が育児休暇を取るならば、お母さんはあえて旅に出る。夫婦の理解が深まると思うのですが、皆さんいかがでしょうか。

32歳から主夫になって早9年。主夫な八百屋と3人の子どもたちの成長日記。楽しんでいただければ幸いです。

平成29年12月10日

八百屋すず辰　店主

鈴木　辰徳

ちょっと まじめな話

≪ すず辰の、とある一日 ≫

5時起床。メールチェックや、前日の売上集計、週刊すず辰作成などの事務仕事（数少ない子どもの邪魔の入らない集中できる時間）。6時半、小学生の上2人を起こし家事スタート。干していた洗濯物を取り込み、早朝に回した次の洗濯物を干す。ゴミ出しの準備、資源ゴミは大変です。料理の仕込にいそしむ（とタ方楽。そううまくはいきませんが…）。朝ごはんを食べさせ、7時半には小学校へ。残る末っ子の面倒見つつNHKの朝ドラを見たら、出かける準備をして8時半に保育園へ向かう。子どもを預けて仕事スタート。

地元の農家さんのところを集荷して回りながら情報交換。11時前に店に到着。うまくいけば10時半開店（子どもの急な発熱があるとずれるので公には11時半の開店）。全国の野菜たちも到着。合間に自作弁当を食べ、わいわいやって、17時から閉店準備。17時25分には店を出て、学童･保育園（時に習い事のスイミングスクール）で子どもを拾い、買い物して帰宅。子どもにごはんを食べさせている間に女房帰宅。風呂に入って、22時前後に子どもと就寝zzz。

出張が多い研究者の女房に代り子どもの面倒を見るため、こんな日々です。

五稜郭公園にある大砲内の小石をかき出す私と、監督する長女と次男（15年春.長男撮影）

ちょっと
まじめな話

≪ 子育てのコツ？ ≫

先日知り合いのお母さんから、「3人の育児のコツは？」と聞かれ、ちょっと考えてみました。我が家の3人は（当時）長女6歳7か月・長男3歳8か月・次男1歳11か月の構成で、いわゆる一姫二太郎ってことで、長女が結構手伝ってくれます。3人というとすごそうですが、昼間は保育園ですし、0歳児のいるお母さんや、3歳と1歳の兄弟を見ているというお母さんの方が大変だよなぁ、と思ったりします。

さて、まず思い浮かんだのは**子どもらへの愛情のかけ方**。3人もいますと完全に平等というわけにはいきませんが、誰かにかたよると愛情不足からすねたり、かんしゃくを起こしたりするかなと。で、単純ですが、事あるごとに抱きしめるようにしています。我が家では「大好きしよ」って子どもに言いながら両手を広げると、子どもが飛び込んできます。怒ったあとなんかにもぎゅーっと抱きしめて愛情確認。単純ですが大事です。あと叱るとき技として面白いなと最近実践しているのが、お尻を叩くとき「この宝物め！」って言う方法。どこかの地方での風習らしいのですが、素敵やなと。次男なんてわざと悪さして、お尻叩かれて喜んでいます。

そして、**子ども一人一人が違う**ってこと。姉弟3人見ていてつくづく思いますが、全然違うなと。保育園で他の子たちを見てても見事に0歳から性格が違います。あと成長の程度もそれぞれなので、余り比べてもしょうがないかなと。みんな気づけば歩いてますし、話しますし、トイレも行きますし。字も読めるようになりますし。子どもってすごい成長力です。

あとよくお客さんたちに言われるのが、「**大変だろうけど今が一番楽しい時期よ**」ってこと。小学校入学前は手がかかりますが、逆に思う存分子どものかわいさを楽しめる時期でもあるわけで。小学校に上がると親の手を離れていき、抱っこもさせてくれなくなります。

子育ての終わった先輩方に「子育てのコツは？」って聞いてみたら、「もう少し余裕を持って子どもの成長を見られたらよかったわ。あのときは精一杯だったから」って。みなさん初体験の中、ドタバタと日常を送りつつ、子どもとともに親も成長するんですよね、きっと。親自身が心の余裕を持つため、**知り合いに「ぼやく」**のも大切なコツかもしれません。（14/1/20）

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

ハイジの世界にひたってきました。

週末、上の子2人を連れて、軍川でチーズを作っている山田農場さんに行ってきました。そこはまさに「ハイジの世界」。山の斜面で草を食む、牛、ヒツジ、ヤギたち。ほっこりのんびりした楽しい時間でした。おいしいチーズが購入できますよ。（12/5/24）　※最近はビオワインも。

山田農場チーズ工房
北海道七飯町上軍川900-1
TEL/FAX:0138-67-2133
OPEN:10:00～16:00　不定休

しばし父子家庭になります。

女房が出張で2週間ほどいなくなるため、しばし父子家庭になります。前回（8月）のときは1ヶ月近かったため、お互いの両親（大阪と神奈川在住）にリレー形式で来てもらい、何とか乗り切りましたが、今回は親の協力はなし。5・2・0歳児とがっぷり四つの12日間です。長女(5)がなかなかの戦力になるので、彼女に期待しつつ、さてどうなりますやら。少々開店時間が遅れていたら温かく見守っていただけると幸いです。

昼間は保育園なので、朝と晩が戦場に。長女だけでなく、2歳の長男にも期待しながらも、どうも母がいなくて泣き虫な長男です。（12/9/18）

今日も元気にほふく前進

今年生まれた次男も気づけば8ヶ月。先週くらいから、ついにハイハイが始まりました。お尻を上に突き出し、足をばたつかせ、両腕の力で身体全体を進ませる姿は、まさに「ほふく前進」。時に足のばたつきがうまく地面に接すると、急加速します。今までおとなしくその場でくるくる回るのがいいところだったのが、これで一気に行動範囲が広がります。40cmほどの高さのキッチンのテーブルにも手を伸ばして、ヘリにおいてあるものにも手が届く届く。気になったものは何でも口にいれるし。10日間ほど女房がまたしても出張。さてさてどうなりますやら。（12/10/9）

ちょっと
まじめな話

≪ 子どもの夜泣きはしょうがない？ ≫

知り合いに子どもの夜泣きに苦労している人がいると、紹介している本があります。我が家も女房が長女で苦労し探し当てた本です。この本に基いて育てた長男・次男はほぼ夜泣きゼロで助かっています。

夜泣きの第一の要因は、寝る前にしっかりと母乳(ミルク)を飲んでいないための空腹。寝る前に飲む量が少ないと、途中でお腹が減って起きる。あと、昼間の睡眠がある程度しっかりできてないと、昼間飲むべきときに眠くて飲めないってことも。夜のオムツ替えは、うんちの場合だけなのであっても1回だけ。だから、いかに昼の間にうまく睡眠と母乳のタイミングを作ってやるかが大事です。そもそも赤ちゃんの状態(寝る時間、飲む乳の量)が成長に伴い変わっていくように、母乳の出も時間が経つにつれて変わっていきます。成長に合わせて母子ともに生活リズムを変えていくことが大切ですが、このような生活の知恵は医師も看護師(助産師の一部)も共有されず、「今は大変やろけど、そのうちなんとかなる」って一言で済まされてしまうのが現状です。本には月齢ごとに気をつける点、寝かしつけのポイント(真っ暗な部屋で寝かせる、タオルでしっかりくるんで寝かせるなど)が丁寧に書かれています。(丁寧すぎる部分もあるので実践は「適当に」できるところから。)

あと、「抱っこ寝＆添い乳」は習慣づくと、「抱っこしないと、乳を飲みながらでないと、眠れない」という恐ろしい習慣がつくためしない方がよいです。添い乳だとのおなか一杯になる前に寝てしまうので、夜起きる確率が高くなってしまいます。

睡眠と食事と遊びの時間を分けることが大事です。このリズムができると、赤ちゃんがぐずってもなんで機嫌が悪いのかがだいたい予想がつくので親にも余裕が生まれます。

うちの長女は、女房も初めてでしたし、私も仕事仕事で育児せず、「抱っこ寝・添い乳」が基本となり夜泣きが習慣化。女房が大変苦労していました。本に出会ってからはそれなりに寝るようになりましたし、産後から、しっかり生活リズムをつけた次男(11か月)は、保育園後の19～21時に一寝し、お風呂・ミルクの後、22時に寝ると、5時過ぎまではそのまま寝てくれます。（13/1/23）

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

クリスマスはホームパーティで。

12/25のクリスマス、家でホームパーティをしました。女房(大学教員)の大学の学生ら8人を迎え、手巻寿司パーティ。前日から大掃除。室内保管していた野菜も「邪魔！」と言われ、せっせと場所移動。「今日お姉ちゃんたち来る？」と長女や長男も朝からワクワクそわそわ。予報通りのクリスマス寒波の大雪の中、みんな無事やってきて、楽しくわいわい食べて飲んで。1人千円で持ってきたプレゼントをくじ引きで交換大会！ 私が準備したのはりんごの食べ比べセットに有機のカレースパイス。当ったのは調味料セット。久しぶりに20代前半の人らと交流し、不思議な気分の一夜でした。（12/12/27）

お尻すべりは楽しいですね。

年始からの(道南にしては)大雪で、除雪所となった近所の公園にも約3mほどの雪山ができました。長女(5)と長男(2)と一緒に家の除雪のあとはソリ遊び。最初は1mくらいの高さから。転んだ息子は「もう帰る！」と早々に退場。娘と一緒に今度は山の頂上(3m)から挑戦。途中娘が「父もお尻すべりしなさい！」というのでやってみるとこれまた楽しい。ソリとは違い、自分の身体でそのまま滑る身軽さ、直接感じるスピード感。除雪は大変ですが、雪遊びは楽しいです。（13/1/8）

インフルエンザがやってきた！

我が家にもインフルエンザがやってきました。1/31(木) 保育園に迎えに行くと、長女が発熱していることが発覚。翌朝熱は下らず、39度越え！小児科に行くとインフルエンザと判明。そのまま病児保育へ。そしてその夜、お風呂に入れようと次男(1)を起こすと熱い！ こちらも翌朝熱が下らないので病院へ。検査では白だったものの、長女が黒なので「インフルエンザ見なし」。二人とも5日間強制隔離で病児保育行きです。予防接種のおかげで二人とも1日だけで熱が下り、今日も元気に病児保育へ。真ん中の長男(2)だけ発症せず、一人だけいつもの保育園行きで、すねています。「ぼくもいきたい！」
(13/2/5)

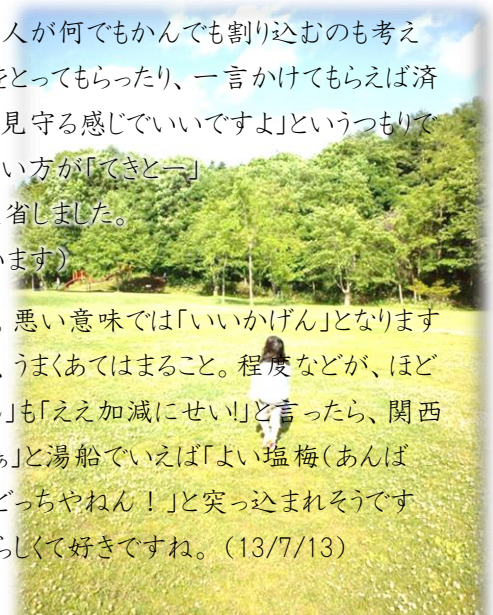
ちょっと
まじめな話

≪ 適当に、ええ加減に ≫

先日、娘(6)が「ほいくえんにいきたくない！」と言い出しました。「なぜ？」と思い、聞いていくと「ともだちとケンカしたくないから」と。どうも読みたかった本や遊びたかったおもちゃを友達に「かして」と言ったのに、貸してもらえず取り合いになった（一方的に引き下がった？）ことが続いたようです。特に親しい子らから「ヤダ！」とはねつけられたことがショックだったようで、そんな思いをするなら保育園に行きたくないと。小さないざこざの度に休んでいてはしょうがないので、いろいろ言い聞かせて保育園へ。しかし、私が帰ろうとすると一緒に保育園の玄関先までついて来てしまう始末。仕方ないので、職員室にいたベテランの先生のところに連れて行くと、すぐに察した先生が娘に用事を言いつけてくれました。娘が先生の用事をしに行った合間に事情を話すと、「わかった。様子を見て、必要ならば職員がフォローするよ」と言ってもらいました。

翌日、娘の担任の先生に会ったとき、「話は聞きました。気をつけて対応しますね」と言われたのですが、なんか気負いのようなものを感じたので、「てきとーにお願いします」といったら、ちょっとびっくりされました。

娘が友達とのやり取りで悩んでいたのは事実ですが、人との感情のぶつかりあいも成長の一過程だと考えれば、あまり大人が何でもかんでも割り込むのも考え物です。ただし、状況によってはちょっと間をとってもらったり、一言かけてもらえば済むことかなと。そういう意味で「（気負わず）見守る感じでいいですよ」というつもりで「てきとー（適当）に」といったのですが、言い方が「てきとー」すぎたのかちょっと伝わらなかったかなと反省しました。
（ちなみに娘はその後元気に園に通っています）



でも「適当に」って結構使ってしまいます。悪い意味では「いいかげん」となりますが、本来は「ある条件・目的・要求などに、うまくあてはまること。程度などが、ほどよいこと。」を指します。そもそも「いいかげん」も「ええ加減にせい！」と言ったら、関西では突込みになりますが、「ええ加減やなぁ」と湯船でいえば「よい塩梅（あんばい）」ってことです。海外の人が聞いたら「どっちやねん！」と突っ込まれそうですが、なんともいえないあいまいさが日本語らしくて好きですね。（13/7/13）

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

バレンタインはチョコがほしい！？

先日のバレンタインに、女房がプレゼントとして、畑歩きもありの造りのしっかりした革靴を買ってくれました。しかし、なんとなくチョコがなかったのがもの悲しく（ロさみしく？）、娘(5)に「父にチョコくれないの？」というと、「えー、ほしかったの。ごめんね、（あげたいけど）でもほんとうにもってないのー」ととてもすまなさそうに言われました。いやその姿、声音がほんとうに心の底からすまなさそうで。ちょっとうれしいやら、こそばゆいやらで、すごく心に残りました。

さて、いつか娘からチョコをもらえる日が来るのやら、数年後が楽しみなような、怖いような複雑な父心です。（13/2/19）

1歳児（次男）との日々の攻防！？

まずは朝。4時起きを目指す店主が先に起きるものの、そのあと次男が何時に起きるかが問題です。想定は6時。4～6時の2時間が集中できる唯一の事務作業時間です。が、時に彼は5時に起きたり、5時半に起きたりと1時間前後の変動があります。特に月曜朝なぞは「週刊すず辰※」の執筆があるので、この時はひやひや。寝言が聞こえてくると「まだだぞまだだぞー」と念を送っています。（※毎週書いている店のチラシ）

第2の攻防は風邪。保育園児の彼、いろいろ風邪をもらってきます。そして遠慮なく父親に向かって「くしゅん！」。そんな“攻撃”を受けながら日々父は闘います！（13/4/1）

看板娘をお披露目したものの…

お店をオープンして4週目に入った4/17(水)、看板娘が店頭に立ちました。手伝いたいというよりは、保育園を「昼帰り(早引け)」できるのがうれしいようで。その心がけがあだとなったか、月火と順当に来ていたお客さんがこの日に限って半減。翌日木曜も回復し、ちょうど谷間に娘のお披露目となりました。それを伝えると「おきゃくさんはわたしのことがきらいなんだ…」。

たまたまだよ、わが娘。。。（13/4/22）

ちょっと
まじめな話

≪「違いのわかる」男と女 ≫

「ダバダーバ ダ ダバダ ダバダ～」で有名なネスカフェのCM、そのキャッチコピーが「違いのわかる男の、ネスカフェ ゴールドブレンド」です。最近だと歌手のドリームズカムトゥルーが出ていますね。あれっ、てことは今は「違いがわかる人の」なんですね。（語呂的には「男の」の方が音感はいい気が）

と前置きが長くなりましたが、我が家にも「違いのわかる」男と女がおります。それは息子(2)と娘(5)。枝豆でも、香りとコクのある新潟の茶豆だとバクバク食べ、比較用に買ってきた一般の枝豆だと見向きもしない。娘にいたっては「これわたしのすきなまめ？」と最初に確認してから食べるかどうか決める始末。バナナ好きな息子は、やや熟しすぎた奄美大島の島バナナ（もっちりしてほどよい酸味に深い甘みが）を一度食べさせたのが運のつき、もっともっとと一度に5本(その時の小売価格が1本100円！)。「おいしいのはわかるけど高いんだぞー」と父は叫びたい心境でした。

他にも、石川県の伝統野菜、いもの風味と甘みが抜群の五郎島金時（さつまいも）を焼いたら、芋好きな娘がバクバク。「このいも、またたべたい！」って。そういえば、甘みの強い種子島の安納芋も大好きです。余りに小さすぎて販売しなかったちびの安納芋をスティック状にして、レンジでチンしたのちにバターでソテーしたものが大好きで、「あのバターのいもたべたい！」とよく言われます。普段ミニトマトを食べない息子は、松本さんのミニトマトだと食べるってことも。「違いがわかって」いるのです。

しかし、この2人。少々「おいしさ」への対応が違います。息子はおいしいと、食べる量が増えるものの、スーパーで買ってきたものも食べます。ところが、娘の方は、枝豆がいい例で、「おいしくない（けしてまずいわけではない）」と感じると食べようとしないのです。「味がわかる」のはいいのですが、これでは「味にうるさい」です。味への評価の仕方は、すべての物事への対し方に通じる気がします。食べ物への評価が厳しい人は、人への評価も厳しいとか。

娘よ、物事はもっとおおらかに受け止めようね、と思う父なのです。（12/10/22）

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

日々楽になってきました。

最近少し楽になってきました。何がって育児が。末っ子もまもなく1歳4か月になり、わしづかみながら自分でごはんを食べますし、3歳になった長男も少し弟の面倒を見ることに目覚めつつあり、自分の当番として猫のごはん皿を朝晩持ってきてくれたり、おしっこは自分でトイレに行くようになりました(ただ今ウンチの練習中)。来月6歳になる娘はお姉ちゃんとしていろいろ手伝ってくれます。どうもきれい好きでオシメ関連はダメですが、下の弟を一時的に任せることができます。「今が一番楽しいときよ」とお客さんから言われるとそうなのかなぁと思いつつ。もう少しドタバタを楽しみます。（13/5/27）

成功体験が必要です。（注：食事前には読まないでください）

自分でおしっこはいけるものの、ウンチがだめだった長男(3)。「ちゃんとできたらキョウリュウジャーのパズル買ってあげる」とものを釣るものの、なかなかうまくいきません。それができるようになりました。理由は女房の一念発起。朝もじもじしていた息子を「ウンチでしょ！」とそのままトイレへ。数分後「ウンチ、トイレでできたー！」と誇らしげに報告してくれました。これが効いたのか、次からは「ウンチ出る！」とちゃんと言い、早1週間、見事に失敗なく全部トイレへ。強引でもなんでも「できた！」という成功体験が必要なんですね。
「やってみたらかんたんだった。ぼくおにいちゃんでしょ！」っと。（13/6/3）

週末は保育園の運動会でした。

日曜日、子どもたちの運動会でした。5時起きで弁当作って出動。1歳児はよちよち歩いて、3歳児は一緒に走って、ともに午前で終了。年長さんの6歳の長女はこの日の主役。掛けっこして、玉入れして、踊りがあって、親子競技があって。午後からのリレーは休んだ子に代わって2回走り、最後は親子で踊り。寝た次男を先生に預け、長女・長男と交代で踊りました。不在の女房に見せるべく、初めてビデオ片手に子どもの姿を追いました。レンズ越しに見る、子どもの成長した姿は涙もの？！
サポートしてくれた義母にも感謝です！（13/6/24）

ちょっと まじめな話

≪ 子どもに備わる4つのスイッチ ≫

「となりのトトロ」や「ドラえもん」のDVDが好きな子どもたち。実は娘(5)が大好きなDVDが一つあります。それは平成23年に鹿児島で放映された「伊崎田保育園」のDVDです。このDVD、保育園の日常を1年間にわたって追っているのですが、一人の男の子(翔真くん)の成長を中心に描いていきます。気が優しく、運動もあまり得意でない翔真(しょうま)くん。年長さんの春には、まだほかの子らに比べ逆立ち歩きがうまくできず、レスリングの授業では闘うのがいやで泣いてしまいます。でも、頑張り屋の翔真くん。「さいしょはできないの、でもがんばればすこしずつできるようになる！」と一生懸命練習に励み、逆立ち歩きも克服。レスリングでは園対抗の試合で勝てるまでになります。泳げなかった水泳も数か月で泳げるようになり、山への遠足では、落差1m位の小さな滝を自らダイブする心の強さも獲得。そんな彼の成長を見て、娘はどうも惚れてしまったようです。「翔真かっこいい！」と。

この伊崎田保育園。プロゴルファーの横峰さくらさんの叔父にあたる横峰吉文さんが経営しているのですが、子どもらがとにかくすごいんです。逆立ち歩きに、片手側転、ブリッジ歩き。運動能力は小2を超えます。さらに3歳から絵本を読み始め、卒園時には平均で1人当たり2,000冊は読破するとのこと。年長さんになると、漢字交じりの本もスイスイ読んでしまいます。音楽では、絶対音感を開花させ、先生が一度弾いた曲をすぐに弾けてしまうのです。横峰さん曰く、「できない子どもはいない。どんな赤ん坊もいつの間にか言葉を話し歩けるようになるんだ。子どもには成長する力がある」と。

大人が気を付けるのは 『4つのスイッチ』だけ。『 1.子どもは競争したがる 2.子どもは真似したがる 3.子どもはちょっと難しいことをしがたる 4.子どもは認められたがる 』 かけっこで子どもらが全員手をつないで一緒にゴールなんてことをやっている学校がありましたが、もってのほか。どんどん競争させて、真似させて、できたことを認めてやる。大事ですね。あと男の子は絶対甘やかさないそうです。女の子は勝手に強くなるけど、男は鍛えんとだめだと。男の子だけレスリングの授業や、上記の度胸試しの滝飛びがあるのはそのためとか。一歩踏み出す勇気とくじけない心を鍛える。長男(3)にはそろそろ試練が必要かもしれません。(13/5/27)

すず辰の こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

アラスカより女房帰国です。家族がそろうっていいですね。

7月頭の北海道新聞に女房の記事が載っていていろいろお声掛けいただきありがとございました。研究でアラスカの方に行っていた女房は7/27に無事帰国しました。約1か月半ぶりの母に子どもたちも大喜び。28(日)は家族全員で、地元の夏祭りにアンパンマンショーを見に行ったり、午後からは娘の希望で市民プールにも行きました。子どもたちは母がいるためか、いつも以上にハッスルして遊びまわっていました。ご報告まで。(13/7/29)

思い込みはだめですね。確認確認が重要です。

8/19夕方の便で帰函の予定でしたが、飛行機の出発時刻を店主が間違え、乗り過ごすことに。翌日早朝から仕事のある女房だけ札幌経由で先に帰函。私は子ども3人と空港近くのホテルへ。ダブルベットに親子4人でざこ寝。翌朝8時過ぎの飛行機で函館へ。気流の乱れかすごい揺れ(人生でも一番のゆれ、一瞬体が浮きました)で、長男が吐き、次男は立って抱っこしろと騒ぐ始末。

無事函館に着いたとき、CAの方から、「疲れたねぇ」と一言。子どもらに？、と思ったら、私の肩をポンとたたかれました(笑)。(13/8/21)

コミックス「赤ちゃんと僕」を再読中。

家の書棚に「赤ちゃんと僕」というコミックスがあります。久々に女房が読んでいたので、つられて読み返してみるとはまってしまいました。母親を早くに亡くした小5の男の子、拓也とその弟(2)の実(みのる)と父の3人親子とその周りの人たちが織りなす日常を描いた作品。とにかく実がかわいらしく、我が家の長男(3)と次男(1)の両方を見るようで何ともほほえましく。我が家の「みのる」たちを愛でつつ、読み返す毎日です。

と、最終巻が見当たらない！！、どこいったぁぁぁ！(13/8/26)

ちょっと
まじめな話

≪ やなせたかしさん ≫

去る10月13日、絵本やアニメで子どもに人気のアンパンマンの作者、やなせたかしさんが94歳でお亡くなりになりました。ご冥福をお祈りします。

アンパンマンとの鮮烈な出会いは、ひょんなことで子どもに購入した、「アンパンマンのベストソング集」の付録の歌詞集を見てびっくりしたことでした。長女が小さいころから見ており、傍らで何の気なしに見ていたのですが、歌詞を意識したことはありませんでした。ちゃんと読んでみるとなかなか深く、子どもより大人に響くような言葉の数々でした。

例えば、次ページの最初に載せた『アンパンマンのマーチ』。アニメの始まりの歌ですが、「なんのために生まれて　なにをして生きるのか　こたえられないなんてそんなのはいやだ！」ですよ。さらに「たとえ胸の傷が痛んでも」って。これ子ども向け？と思わずびっくりしてしまいました。作者のやなせさんご自身が作詞されているそうで、「子どもだからと言ってわからないと考えず、直球で作詞した」とのこと。実はやなせさん、アンパンマンを書く前にも歌の作詞をされていて、有名な「手のひらを太陽に」の作詞も手がけています。

次の『アンパンマンたいそう』なんて、「もし自信をなくしてくじけそうになったら　いいことだけいいことだけ思い出せ」「大事なもの忘れてべそかきそになったら　好きな人と好きな人と手をつなげ」「楽しいことといっぱい　でもさびしくなったら　愛すること愛することすてないで」、もうこれだけ知ってればどんな苦難も乗り越えられる！、そんな歌です。

やなせたかしさんの弟さんは海軍に志願し、戦場でその生涯を閉じました。さらにやなせさん自身も戦中・戦後の食糧危機に直面し、非常に辛い思いをしたそうです。このような経験から生まれたヒーロー、それがアンパンマンです。腹ペコな人に自分の顔（アンパン）を食べさせるアンパンマン。でもそうすると力が弱くなってしまって危機に陥り、いつも仲間と力を合わせ、愛と勇気で乗り越えるアンパンマン。

やなせさんは50代でアンパンマンを生み出し、アニメ化が69歳の時（昭和63年）。そして70～80代で大ヒット。見事に遅咲きの方で、「人生、90歳からがおもしろい！」って本も出してます。（13/10/21）

「アンパンマンのマーチ」 作詞：やなせたかし　作曲：三木たかし

そうだ　うれしいんだ　生きるよろこび　たとえ　胸の傷がいたんでも
なんのために生まれて　なにをして生きるのか
こたえられないなんて　そんなのはいやだ！
今を生きることで　熱いこころ燃える　だから君はいくんだほほえんで
そうだ　うれしいんだ　生きるよろこび　たとえ　胸の傷がいたんでも
ああ　アンパンマン　やさしい君は　いけ！　みんなの夢まもるため

なにが君のしあわせ　なにをしてよろこぶ
わからないままおわる　そんなのはいやだ！
忘れないで夢を　こぼさないで涙　だから君はとぶんだどこまでも
そうだ　おそれないで　みんなのために　愛と勇気だけがともだちさ
ああ　アンパンマンやさしい君は　いけ！　みんなの夢まもるため
時ははやくすぎる　光る星は消える　だから君はいくんだほほえんで
そうだ　うれしいんだ生きるよろこび　たとえ　どんな敵があいてでも
ああ　アンパンマンやさしい君は　　いけ！　みんなの夢まもるため

「アンパンマンたいそう」 作詞：やなせたかし、魚住勉／作曲：馬飼野康二

もし自信をなくして　くじけそうになったら
いいことだけ　いいことだけ　思い出せ
そうさ空と海をこえて　風のようにはしれ
夢と愛をつれて　地球をひとっとび
アンパンマンは君さ　元気を出して
アンパンマンは君さ　ちからのかぎり
ほらきらめくよ　君はやさしいヒーローさ

楽しいことといっぱい　でもさびしくなったら
愛すること愛すること　すてないで
そうさ鳥も花も遊ぶ　みんな君が好きさ
涙なんかふいて　大空飛びだそう
アンパンマンは君さ　いつでも君さ
アンパンマンは君さ　かわいい君さ
ほらときめくよ　君はやさしいヒーローさ

大事なものわすれて　べそかきそになったら
好きな人と　好きな人と　手をつなげ
そうさ僕と君をつなぐ　虹の橋をわたれ
雨と雲がにげて　太陽ひとまわり
アンパンマンは君さ　勇気を出して
アンパンマンは君さ　信じることさ
ほらかがやくよ　君はやさしいヒーローさ

ちょっと
まじめな話

≪ 涙もろくなりまして ≫

年を取ると涙もろくなる、とよく言いますが、店主の場合、子どもを持ってから俄然涙腺がゆるくなりました。学生時代、読書と言えば、ノンフィクションものやエッセイばかり読んでいた店主。小説といえば、せいぜい歴史小説ぐらいで、心の機微を描いた小説は読んでもピンと来ず。「行間を読む」ってことがテンでダメでした。その後、恋愛の中でいろいろ鍛えられ、ネコを飼う中、親としての心情を知っていった次第です。

最初に思いっきり、ぐっと来てしまった映画が「ハリーポッター」。言わずと知れたベストセラー小説の映画版ですが、3作目か4作目で他校との交流戦が描かれ、ラスト付近である生徒が父親の前で死んでしまう場面が出てきます。その時の父親の悲痛な叫び(子どもの名前を叫ぶ)を聞きながら、当時飼っていたネコの姿が浮かび、すごい思いが共鳴して自分も胸が苦しくなり、涙があふれそうになりました。

それ以外だと、30前後になって出席頻度が増えた友人の結婚式での「新婦から父親への手紙」。長女が生まれた後は特にダメで、感情移入してしまうともう涙腺だだもれ。最近は最初から聞き入らないように気をつけています(笑)。この娘ネタはドラマ等でもダメで、そういう場面が出てくるとちょっと視線をそらせてイメージ(妄想)を膨らませないように気をつけます。

で、そんな店主の涙腺が久々に崩壊したのが、12月のNHKの朝の連ドラ「ごちそうさん」。関東大震災で家族を失った女性が出てくる回で、「子どもを失った身の上を想像したみなさい」(みたいな)セリフに思わず目の前の3人の子どもたちがいなくなることを想像してしまい、もうダメでした。子どもの目の前で父号泣。「どうしたの、父。どっか痛いの？」と慰めてくれる長男(3)をぎゅーと抱きしめつつ、涙が止まらない店主でした。子役の子が涙を流すとき、親が亡くなることを想像するといいますが、本当ですね。これは助演男優賞受賞も近い！？

長男(3)が今度見たいと言っている映画がクレヨンしんちゃん「ガチンコ！　逆襲のロボとーちゃん」。お父さんがなぜかロボットになってしまうというふざけた設定ですが、宣伝文句が「しんちゃん映画史上、最もアツイオヤジの闘い。全国のお父さん、男泣き必至！」(こりゃ、やばいかも…)(14/1/6)

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

ばいきんまんが好き

やなせたかしさん原作の「アンパンマン」のキャラクターに「ばいきんまん」という主人公のライバルがいます。いつも町の人々に悪さしたり、いたずらをしたりするキャラでどちらかというと悪役なのですが、うちの長女(6)は小さい時からばいきんまんが好きです。なんで？と聞いたら、「アンパンマンはじぶんではなにもできない。パンはジャムおじさんにつくってもらうし、いろいろたすけてもらうし。ばいきんまんはじぶんでメカとかいろいろつくれるし。くじけないからいい」と。

子どもながら見てますね(笑)。(13/9/2)

映画「風立ちぬ」を観てきました。

女房が長期出張で不在の中、時間ができたので女房に断って一人で観てきました。賛否両論あるようですが、人生の伴侶の存在に対する深い感謝と愛情を再確認しつつ、真摯に生きねば！、と強く思った作品です。子どもは小学校高学年からでしょうか。長女(6)なら今観てもなにか感じ取るでしょうか。息子たち(3と1)はまだ早そうですね。でもいつか見せたい作品です。

今の私の年齢(37)になったときに見てもらって何を感じたか、一緒にお酒を酌み交わしつつ話あってみたいです。長女であと31年後。私は68歳。2044年、日本はどうなっているでしょうか。　(13/9/24)

子どもらのサッカーに大声出しました。

日曜は北斗市の幼稚園・保育園の年長児が園対抗で行うサッカー大会がありました(松前から参加の園も！)。ボールに全員で群がる子どもたちに「広がれー！」「逆逆ー！」「○○くんいいぞいいぞ！」「よし○◇、シュート！」「勝負勝負！」と大声を張り上げました。他の父兄の方々も子ども以上にハッスル。

途中から園長先生に「お父さん声通るね。もっと前で声出して」と言われ、右手に小さいメガホン、左手に次男を抱えて応援しました。長女もボールに何度かさわり満足の大会でした。(13/9/30)

ちょっと
まじめな話

≪ イクメンの悩み？ ≫

先日NHKの「すくすく子育て」という番組で「パパのホンネ」なる回がありました。ある程度育児を「手伝っている」世のパパたちが出演し、日ごろの疑問・不満を披露するというものだったのですが、最初の疑問が、『なぜママは怒るの？』。

思わずふきだしそうになりました。せっかく皿洗いや、洗濯をやっても、「ちゃんと洗えてない！」とか「ネットに入れずに洗って！」とか、基本的なことがちゃんとできず小言が降ってくると。店主もいまだに、干した後の衣類でシャツの腕のところが「団子になってる！」、ってたま〜に怒られます（笑）。「頻度は減ってきた！」と言い返してますが。。。 先生方の返答もなかなか。

「仕事で上司から注意されたら直すのに、なんで家事で奥さんに注意されたことは何度もやるの？」

「夫婦二人の時の家事負担を10とすれば、子どもが増えるとそれが100に増えます。仮に倍手伝っても、それ以上にママの負担があることをわかってください」

男性の方が仕事モードと自宅モードを分けがちで、「家でそこまで神経使いたくない」と思いがち。家事育児が板についてきた店主もその風潮は抜けません。

それにしても、子どもが生まれると「10の家事が100になる」ってどこまで男性が実感できるものでしょうか。かく言う店主。長女が生まれたころは仕事仕事でほとんど家事にはノータッチ。朝は6時に出て帰りは終電や会社に泊まりの時も。家事育児の大変さが身に染みたのは長男が生まれ、長女の育児を担当してからです（詳しくは2ページをご参照）。

出張がちな女房。久々の帰宅に疲れた心情からいきなり家事のダメ出しから入るなんてことも。そんなときはまずは労わりからやろ！、と最近は「お帰りのハグ」をしっかりすることにしています。お互いいろいろがんばったね、と。これ結構効きます、お勧めです。

一番は「手伝う」でなく一緒に子育てをする「同志」としての労わりと会話。特に会話が足らない場合が多いですよね。反省反省。（13/11/11）

【追記】女房から突っ込み：「東京時代はひどかった！ つわりで気持ち悪い時期に、酔って帰ってきて酒臭いから吐きそうになるし。長女を出産する時、陣痛がひどくて腰をもんでもらってたら1人だけ寝るし。深夜に帰ってきてせっかく寝た娘を起こすし。今でやっとトントンです（笑）」

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

我が家に4人目が増えました！

日曜日長女念願の「妹」が我が家にやってきました。生後1か月の子猫です。早速家族で命名会議。父親としていくつか案を出しましたがことごとく却下。二転三転ののち、長女・長男が同意した「みき」に決定。1歳9か月になる次男も最初「こわいこわい」と体長20cmにも満たない子猫に逃げ回っていましたが、慣れてくると「あっこ（抱っこの意）」と嬉しそうです。普段8時近くまで寝ている長女は5時起きで子猫と遊び、以前は嫌がっていたトイレ掃除もやりました。「妹」効果、すごいです。（13/10/28）

娘の審美眼に頼る父。

週末、ユニクロがセールだったので、冬場の防寒着を買っておこうとお店に行きました。長男はDVDを観たいので車で女房と留守番。長女と次男を連れて店内へ。ヒートテックを2組に、靴下、あったかズボン。色や柄に迷うものはすべて娘に確認。「どっちがいい？」と聞くと、うーんといった顔で、「こっち」と選んでくれました。最後にネルシャツ。2組ずつ娘に確認し、残ったのが自分では選ばないような紫がかった赤色。ふと隣の棚を見ると緑色のものが「どっち」と聞くと緑の勝ちでした。（13/11/25）

子どもの言葉の覚え方。

うちの子どもたち、「ぬれる」と「汚れる」が一緒になっています。アニメの主人公アンパンマンが、パンでできた顔がぬれたり汚れると力が出なくなることから、ちょっと服がぬれただけで「汚れたから着替える」と騒ぎ出します。だって「ぬれると力がでなくなる」からです。

間もなく2歳になる次男は、おんぶしていてこちらが下ろそうとすると「おもいおもい」と言います、こっちが重いわ！、と思っていましたが、女房曰く「落ちる落ちる」って意味らしい。なるほど。（13/12/2）

ちょっと
まじめな話

≪ 食べたものが身体を作る ≫

店で販売している平飼いの(鶏が産んだ)卵。北海道の岩見沢と森町のものがありますが、どちらも最初に食べた時は衝撃でした。「黄身の味が違う！」、と。娘(6)なんか最近は平飼いの卵じゃないと食べません。食べる前は「卵なんてどれもいっしょ。栄養添加してビタミンとかが強化されているか、えさの配合で黄身の色が濃くなっているかの違い。味はたいして変わらない」、っていう先入観があったのですが、見事にくつがえされました。

で、何が違うかって、まず有精卵であること。また通常の鶏たちと異なり、平飼いなので動き回っています。かつ、食べているものが結構普通です。森町の美しの森ファームさんでいうと、森産の南瓜、函館産の真昆布、蘭越(らんこし)産の小麦、岩内産の魚かすなど道内から仕入れた素材たち。一般の鶏は配合飼料として、輸入のとうもこしやふすま(小麦の精米時にでる粕)を主に、魚粕や米ぬかなどを配合。主に効率的に大きく育てるためのえさになります。結果栄養価の高い、エネルギー効率の良いもの(トウモロコシなど)が多く摂られます。

『どんなものを食べているか言ってみたまえ。君がどんな人であるか言いあててみせよう』。食通として有名なフランスの政治家ブリサ・サヴァランの著書に出てくるワンフレーズです。どんなものを食べるかでその人の趣向・考え方・生き方が見えるってことなんでしょう。食べるものは身体を作りますし、約3か月で身体中の細胞が入れ替わるとも聞きます(厳密には臓器ごとに異なる)。実際食べたものがその人の血肉となることを考えれば、「食べたものを聞けばその人(の身体)がどんな状態かわかる」とも言えます。卵の味があれだけ変わるのですから、人間の身体(細胞)も食べる内容で全然変わっていくのでしょう。

これにはちょっとぞっとしました。昼間は時間がないのでコンビニのおにぎりやパンで手早く済ませてしまう店主。我ながらあまり「おいしくない」身体になっていそうです。人を良くすると書いて「食」の字になりますが、できるだけよい食事(と適度な運動)を心がけたいな、と卵を食べつつ、思う今日この頃です。要は「楽しんでおいしく食べて運動すれば健康体！」、ってことですね。(13/10/15)

すず辰の
こぼれ話

≪ 子どもたちとのあれやこれ ≫

うれしいような、さびしいような。

先日、一番下の次男が2歳になりました。言葉を結構しゃべるようになってきました。「(保育園の)かばん持ってきて」と言えば自分で玄関から持ってきます。ごはんも自分でそれなりに食べるようになり、姉・兄と一緒に遊んでいます。生後4か月の小猫とはよい遊び友達です。時におぶいひもを持ってきて「だっこして」と自己主張しますが、でもなんとなく手がかからなくなってきたなぁ、と感じます。 うれしいような、さびしいような、なんとも微妙な父心です 。(14/2/3)

「やさいやさんになる」

とある休日の車中、女房が長男(3)に「将来なにになりたいの？」と聞くと、「やさいやさん！」との答えが。予想外の答えに思わず頬がゆるみました。いやー、父として素直にうれしいものですね。かくいう店主も幼稚園の頃、同じような質問をされ、父親の職業を答えていたそうです。

翌日、改めて「何になりたいの？」と聞くと「キョウリュウジャー！(TV番組のヒーロー戦隊)」との答え。「やさいやさんは？」と聞くと、「あっ、それも」。 いろいろなりたいお年頃のようです。(14/2/10)

入学式のクラス写真は親子でするもの？

4/7は長女の小学校の入学式でした。娘の晴れ姿を愛でつつ、式後、記念のクラス写真を撮ることに。ここで「親子で撮るので親御さんも前の方へ」との先生の言。「確か自分の時は子どもだけだったよな？」と思い、並びながら、「親の方が図体でかいから、写真に占める割合が大きくなって子どもが小さく写っちゃうよなぁ」とも。主役は子どもなので、子どもだけでいいのになぁと思いました。あまりに気になったので昔のアルバムを引っ張り出し、自分の小学校の入学式の写真を見つけると、なんと“親子で”撮っていました。昔からなんでしょうか？？　少し調べたら地域によって違うようです。だれか卒論で調べませんかね？(14/4/14)

ちょっと
まじめな話

≪ こども食堂、やってます。 ≫

店の隣にある本通町会館にて、毎月第3木曜日に「はこだてこども食堂」をボランティアの人たちとやっています。テーマは「つくってたべよ　いっしょにたべよ」。毎月、子どもらと一緒に料理をして、温かい食事をみんなで楽しんでいます。

「こども食堂」というと、世間的には「孤食や貧困」との関連で報道されがちです。問題の根っこは、地域の大人が地域の子どもの成長を見守りづらくなっている今の社会状況にあるように感じています。もし本当に食べるに困っている子どもが目の前にいたら、多くの人が手を差し伸べるはずです（実際、はこだてこども食堂をやるに当たり、多くの方から「子どもたちのために」と有形・無形の援助をいただいています）。しかし、現代は見た目にはわかりづらい状況がありますし、そもそも普段接点のない子どもに大人がいきなり関わろうとした瞬間、「不審者扱い」を受けかねない状況があります。

まずは地域の大人と子どもが自然と関われる場として、こども食堂があれたらいいなと思っています。関係ができれば、子どもたちが何か問題を抱えた時に、親御さんとは別の、第3の（信頼できる）大人として子どもたちをサポートすることができます。お腹を空かせていたら、いくらでもおせっかいをやけますし、友達のことで悩んでいたら話を聞いてやることができます。人間、人に話を聞いてもらうだけで問題が解決するってこともあるものです。（初恋の悩みなんてことも？）

そして、いろんな年代の子どもや大人と関わることが子どもたちにとって良い経験として、いろんなことを学んでくれる場になっていったらなとも思っています。核家族化が地方でも進んでいる今、子どもたちは人と関わる経験が不足しているのではと心配になることがあります。人間は“人のあいだ”で育ってこそ人間として成長するのだと思うのです。

細田守監督のアニメ映画「サマーウォーズ」の登場人物、栄おばあちゃんの言葉にこんなのが出てきます（映画はぜひお子さん・お孫さんと観てみて下さい）。

『一番いけないことは　お腹がすいていることと　一人でいることだから』

人間 お腹がすいていると力が出ません。そして、（物理的にも、精神的にも）一人でいると気力がわきません。ゆるやかに地域の子どもらの成長を見守っていけたらうれしいなと思う、八百屋の親父です。

はこだてこども食堂

～つくってたべよ いっしょにたべよ～

手作りの温かいご飯をみんなで楽しく食べませんか。たくさんの人で食卓を囲むとそれだけで気持ちが温かくなり、ご飯がおいしくなります。（お子さんだけの参加も歓迎です。）

そして、いっしょ食べるだけでなく、お子さんたちと料理をいっしょに作りたいと思っています。野菜をちぎる・切る、おにぎりを握る、みそ汁を作る。食べ物を作る力は生きる力です。みんなでワイワイしながら、おいしく楽しい時間を過ごしませんか。お父さんお母さんが普段忙しく一人で食事をすることが多い子は特に大歓迎です。

◆日程：毎月第3木曜日　16～19時　（食事は18時頃）
※30年は、1/18、2/15、3/15、4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20、10/18、11/15、12/20の開催予定です。
◆場所：本通町会館　函館市本通１丁目２３-１３（モスバーガーの裏手）
◆参加費：4歳～小学生 100円　中学生～大学生 200円
保護者の方 500円　（事前の参加予約をお願いします）
◆持ち物：エプロン・三角巾・てふきタオル（※ない場合は貸し出します）
◆お問い合わせ：はこだてこども食堂実行員会（八百屋すず辰内）
TEL/FAX：76-9865　本通1丁目24-3（本通町会館の隣）
HP：　http://suzutatsu831.com/with-kids/

はこだてこども食堂　参加申込書

No.

参加するお子さんのお名前		アレルギー	なし
年齢		通っている学校名	
保護者の方のお名前		アレルギー	なし
ご住所			
緊急時のご連絡先			
次回以降の案内のご連絡先	（メール・Faxもしくは電話）		
参加は	（a）お子さんのみ	（b）保護者も一緒に	
（aの方）お迎え時間	（c）18：30	（d）19：00	

⇒電話・Faxで事前にお教えください。電話/Fax：76-9865

メールの場合
suzutatsu831@ncv.jp

《注意事項》

・**会員制です**ので、上記必要事項を、**開催日の前日17時までに電話・Fax・メールでお伝え願います**。当日直接参加する場合は、その場で会員登録していただきますが、お子様のみのご参加の時は、保護者の方にご連絡させていただく場合があります。**2回目以降のご参加の場合も、事前にお名前と参加のご連絡をお願いします。**

・乳幼児のお子さんがいる場合は保護者の方も一緒に参加をお願いします。

・個別の**アレルギー対応はできません**のでご了承願います。

・一部の調理を一緒に行いますので、エプロン・三角巾・手ふきタオル持参の上、**爪はご家庭で切ってきてください**。年齢に合わせ、無理のないことから調理は行います。

・お子さんのみでの参加の場合は、**終わりが19時となるため、お迎えは保護者の方が責任をもってお願いします**。

・万が一のケガなどに関しては、保険に入っておりますが、悪ふざけ等お子さんの不注意が原因の場合、保険が適応されない場合がありますので、あらかじめご了承願います。

・空いた時間で宿題や読書をしていただいても構いませんが、**ゲームはご遠慮ください**。スマホでのゲーム・SNSも同様です。せっかくなので皆で元気に遊びましょう。

・質問等ありましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。すず辰店頭に来ていただいても結構です。会費や送迎に関しどうしても厳しい場合がありましたら、ご相談ください。

・いただいた情報はこども食堂に関わる事柄にのみ使用させていただきます。

≪ こども食堂の様子 ≫

左手グーでトントントン

切った野菜を炒めて

興味しんしん

みんなで、いただきます

らくがきし放題

≪ 育児中の方にお勧めの加工品 ≫

きのこご飯の素

お米3合を研いで、白飯と同じ水加減にし、あと乾燥きのこと添付の出汁を入れて炊くだけ。天日干ししたきのこが6種も入っていて贅沢です(しいたけ･えのき茸･琥珀茸･舞茸･しめじ･山伏茸)。

何よりおいしいんです。一度試しに買ったお客さんは、数か月に1度は思い出したように購入されます。何とも記憶に残る、おいしいきのこご飯。お好みで他の野菜やお肉を刻んで入れてもいいですね。手軽に美味しい、うれしいセットです。

南瓜ペースト

森町の駒ヶ岳の麓の畑で有機栽培で育ったほっくほくの南瓜を、腐るかどうかのギリギリまで熟させた後にペーストに加工。小売もできる品質のものを加工するため、最上級の南瓜ペーストができあがります。東京目黒のパティスリーポタジェさんを始め、有名店に販売中。高級スーパーなどでも販売が始まり、南瓜好きの方にはたまらない商品です。スープやコロッケ、ケーキなどのベースに重宝します。離乳食にも！

京とうふ

京都は長岡京市のあらいぶきっちんさんのとうふ。昭和60年創業と比較的新しいものの、契約農家の農薬を使用していない大豆と伊豆大島のにがりがこだわりの自然派のお店。シンプルがおいしいのうたい文句の通り、何とも言えない素材そのままのやさしい味わい。インパクトのある味でなく、なんとも箸が進んでしまう身体喜ぶ味と言いますか。食感がほろほろで、「豆腐のおかゆさん」と称した人も。こちら女房の一押しです。離乳食としてお子さんにも喜んで食べてもらえる味わいです。

ねぎドレッシング

すず辰で一番人気の加工品、福岡のねぎ農家･あさくら農園さんが作っている、青ねぎをふんだんに使ったおいしいドレッシングです。数年前TV番組「マツコの知らない世界」で取り上げられて以来、人気が爆発。製造が追いつかないほどの大人気商品に。青ねぎにオリーブオイルやブラックペッパー、そしてにんにくの味と香りがプラスされ、いつものメニューが、とってもイタリアンな一皿に。ぜひだまされたと思ってまずは1本。野菜サラダ、カルパッチョ、蒸し鶏、とうふ、じゃがいもなど絶品に！

興味をもっていただけましたら

ここまでお読みいただきありがとうございました。少しでも興味をもっていただけましたら、いくつかの媒体で今後も読んでいただけますのでよかったらどうぞ。

① 週刊すず辰

毎週作成しています、すず辰の広報チラシです。商品紹介の「今週のピックアップ商品」に、子どもらとの日常やお店での小さな出来事をつづる「すず辰のこぼれ話」、そして隔週で書いているコラム、「ちょっとまじめな話」が主な内容になります。肩の力の抜けた、「こぼれ話」が一番お客さんからは人気です。アナログながら一番熱い媒体かもしれません。

週刊すず辰

これを機会に毎週読んでみたい、という方は以下までメールください。

suzutatsu831@ncv.jp

「タイトル」に「週刊すず辰配信希望」と記入してメールください。せっかくなので、お名前･住所(都道府県だけでも)すず辰を知ったきっかけなど、少しコメントいただけると励みになります。

② ブログ

http://suzutatsu831.com/blog/

上記、週刊すず辰の記事などをネタにウェブ上で公開。過去の記事も閲覧できるので、お時間あるときにのぞいていただけるとうれしいです。右下に「ブログカテゴリー」欄があるので、気になるテーマで検索いただくのも手です。HPも一緒に閲覧できますのでそちらもどうぞ。

③ フェイスブック

https://www.facebook.com/suzutatsu831/

一番リアルタイムに情報をアップ。入荷した旬の野菜をとりあえず写真だけアップとか、子どもの発熱等による急な店の休みとか。ブログの更新情報もこちらに上げるので、まずはフェイスブックからというのもあり。。