

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 05

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」



降っても晴れても

FELISSIMO

カタログ有効期限：2021年7月31日

一分一秒、
瞬きする瞬間にも表情を変えていく。



「夜明け前」

どこかで聞いた話。

出るか、出ないかの光の中に

いちばんの滋養があるとか。

生まれる前のギュッと凝縮したエネルギー。



早起きは、

もしかしたらものすごいお得かも。

GOOD
MORNING!
It's a new day!

気持ちいい、はじまり。

グッドモーニング!

直訳すると「よい朝」です。

「おはよう」の意味で使うことに
慣れすぎているけれど、あらためて
そこに込められた想いをかみしめると、
なんだか素敵な気持ちです。

ごきげんで過ごす一日のはじまり。

『くらそび』にゆかりのある8人の
「グッドモーニング」を紹介します。

たんぱく質や野菜をバランスよく
組み合わせるのが丹羽さん流。付
け合わせはベーコン・アスパラガス・
ミニトマトのソテーとベビーリーフ。

しあわせな、朝ごはん。

by

丹羽さんの、豆乳フレンチトースト

[材料 2人分]

食パン(5枚切り)2枚、卵1個、豆乳
(無調整)200ml、しょうゆ 小さじ1、
塩 ふたつまみ、オリーブオイル 大さ
じ1、黒こしょう 少々、メープルシ
ロップ お好みで

- 1 バットなどに卵と塩を入れて溶きほぐし、豆乳、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- 2 食パンを半分にカットして器にのせ、電子レンジ(600W)で1分弱加熱したら、①に
入れて両面を浸す。※パンを電子レンジで加熱することで卵液が短時間でしみ込みます。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れてふたをし、中弱火で焼く。(途中で裏返す)
焼き上がったら器に盛り、黒こしょう・メープルシロップをかける。
※ふたをして焼くとふわっと仕上がります。

丹羽さんのプロフィールはp.06へ

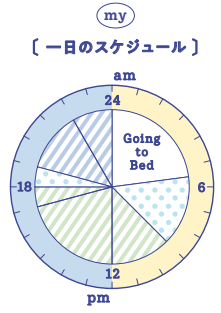
GOOD MORNING!
It's a new day!



朝起きてまず、することは何ですか
着替えてキッチンに立ち、水を飲む
あなたにとって朝はどんな時間ですか
一日の過ごし方を決める時間

朝にしてよかったことはありますか
スマホを見ないこと

丹羽 彰子 フードスタイリスト
WEB・広告を中心にレシピ提案、
調理、スタイリングなどを手がけ、
自宅ではパン教室「Nahr.」を主宰。



家事の時間 仕事の時間 自分の時間

朝の時間に余裕を持って過ごせた日は、 充足感に満ちている。

平日は5時半くらいに起きて、お弁当を作りながら朝食の用意をしています。撮影で出かけるときは、家事と自分の身支度が同時進行になるのでかなり忙しい。時間に追われそうなきほど落ち着いて、やるべきことの順序を頭の中で組み立てながら動きます。つい手にとってしまいがちなスマホは、時間の流れが止まってしまうので、ひと段落するまで見ないように。のんびりできるのは日曜日だけです、その日はテーブルでコーヒーをゆっくりと楽しめます。

- 05:30 | 起床。お弁当、朝食、洗濯、掃除
- 09:00 | 仕事(撮影・買い物・試作など)
- 12:00 | 昼食
仕事(撮影・器リース・レシピ制作など)
- 17:00 | メール連絡などの事務作業
- 18:00 | 夕食づくり
- 19:00 | 夕食
片づけ、休憩
- 22:00 | お風呂、読書
- 24:00 | 就寝

しあわせな、朝ごはん。

by

AOさんの大根の中華がゆ

[材料4人分]
白米 180cc、水 1800cc、
大根 10cm、ごま油 大さじ1、
塩 小さじ1/3、セリや松の
実など 各適量

- 1 白米は水にひたしておく。大根は1cmくらいのさいの目切りにする。
- 2 鍋に水1800ccを入れ沸かし、1とごま油を入れ、ふたをして強めの弱火で40分から50分くらい煮る。最後に塩で味をみる。はじめは米が鍋底に溜まりやすいので、たまにへらなどで混ぜる。
- 3 仕上げに好みでセリや松の実などをえる。



蒸し野菜ツナディップ

ディップの隠し味はマヨネーズにしょう油、塩・こしょう、ラー油とみそ

梅卵そばろ

梅肉にかつおぶしのアクセント

GOOD MORNING!
It's a new day!

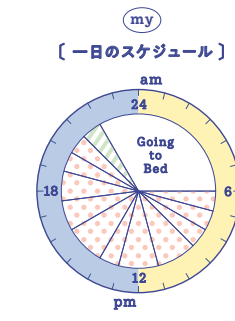


朝起きてまず、することは何ですか
顔を水で洗ってすっきりする

あなたにとって朝はどんな時間ですか
テンポよく過ごすダンスのような時間

朝にしてよかったことはありますか
完璧を目指さない

島本 裕子 料理家
AOの名義でケータリング、料理教室
などの活動をスタート。著書にはレシピ
とエッセイでつづった「MY DINING」。



家事・育児の時間 自分の時間

太陽に感謝。 地球に生まれてよかったと思っています！

昔、標高2,800mにある山小屋で住み込みで働いていたことがあります。山の朝は早く、2時に起きて登山客の朝ごはんの用意をしました。ひと仕事終えたあとに日の出があり、朝の時間はとても長くゆったりしてさすがに良かったです。忙しい町で家族と暮らす今の朝は、そのころに比べると短いけれどリズムカル。そしてまた違った楽しさがあります。子どもが起きているときは、ほとんど自分の用事はできないけれど、それもまたよきかな。

- 06:00 | 起床。身支度、朝食の準備
- 07:00 | 朝食・子どもの身支度
- 08:00 | 片づけ、洗濯、掃除
- 09:00 | 買い物・散歩など外出
- 11:00 | 子どものお昼寝・昼食
- 13:00 | 子どもの昼食
- 14:00 | 子どもと遊ぶ、散歩など
- 16:00 | 子どものお昼寝・夕食の準備
- 17:30 | 夕食、子どものお風呂
- 19:00 | お風呂
- 20:00 | 子どものお寝かしつけ
- 21:00 | 自由時間
- 22:00 | 就寝

気持ちいい、はじまり。

GOOD MORNING!
It's a new day!

あなたにとって朝はどんな時間ですか
一日の気分が決まる、はじまりの時間

何をして過ごしていますか
ハンドピック(豆の選別)

ごきげんに過ごすために
心がけていることは何ですか
近くの神社へお参りする



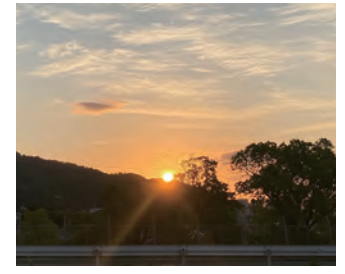
松山 直広 六珈 店主
神戸六甲にある自家焙煎珈琲店
神戸市灘区八幡町2-10-5
営業時間 10:00~17:00
日曜日・不定休

休みの朝は、
誰かに淹れてもらう一杯で。

珈琲をおいしく淹れるコツは、「おいしく淹れよう」と思わないこと。飲むときも同じで、あれこれ考えると味わうことがむずかしくなってしまう。浅煎りでも深煎りでも、自分が気に入った店の豆を朝の楽しみにする。それが、一番のおすすめ。朝の日課は焙煎とハンドピック。味をチェックするために毎朝自分で淹れるけど、休みの朝は、誰かに淹れてもらう一杯がおいしい。

自分をほめて
許すことを覚えたら、
自然と早寝早起きに。

日の出の瞬間、太陽が突然ポコッと出てくるのを見るのが大好きで、家から徒歩5分くらいのところまで、パジャマのまま出かけていくのが楽しみ。日の出より早くはじまる私の朝は、一日の中で唯一、ひとりでゆっくり過ごせる大事な時間。白湯を飲み、瞑想し、日の出を見に行き、ときには趣味のお菓子づくりを楽しむことも。家族が起きてきたら、昨日やり残した家事や片づけをゆっくりと。以前は子どもを寝かしたあとに、眠い目をこすりながらやっていた家事を朝にするようにしたら、苦手だった早寝早起きができるようになりました。何よりも、子どもと同じ時間に一緒に眠りにつけるのがしあわせ。



上:空が夜から朝に切り変わる。
下:お菓子づくりがライフワーク。この日は紅玉りんごのタルト。

GOOD MORNING!
It's a new day!

朝起きてまず、することは何ですか
早起きした自分をほめる

あなたにとって朝はどんな時間ですか
自分のために過ごせる唯一の時間

ごきげんに過ごすために
心がけていることは何ですか
太陽の光を浴びる



A.T
フェリシモ 生活雑貨プランナー。
チョコレートが大大大好き! 最近
は娘がお茶を入れてくれるようになって
うれしい。

GOOD MORNING!
It's a new day!



はじまる、朝。

天気がいいと、やっぱり気分がいい。
一日の計は朝にあり。

いいことも、悪いことも、朝がきたらリセット。たとえ仕事を持ち越していても、とりあえずリセットします。新しい一日を始めることで、前日までとは違うひらめきやアイデアが出てくることもあるから。朝は一番にカーテンを開ける。歯を磨きながらいすに座り、今日一日の時間の流れをばーっと考えて、身支度を整え、食事を取り、トイレ掃除、ほぼこのルーティン。朝を気持ちよく過ごすためには、前日の夜の過ごし方が重要だと思っています。晩ごはん、入浴、ストレッチ、睡眠、ひとつひとつのピースをきちんと埋めていくことが目覚めのよい朝につながる。それで一日が決まる。

好きな朝の景色はありますか
朝日が顔を出すちょっと前の景色

朝起きてまず、することは何ですか
カーテンを開ける

あなたにとって朝はどんな時間ですか
リセットタイム



福本 旭 フォトグラファー
コーヒーが大好きな中肉長背おじさん。毎晩ブルーベリーを入れたスムージーを愛飲し、翌朝の目の健康を願う。



陽射しと日差し