

Happy

もともと「つくる」ことが好きだった
工藤夕子さん。こぎん刺しは、数ある
作品の中のひとつでしかなかったが、
SNSで発信するたびに「三つ豆」ファン
が着実に増え、今では、各地でこぎ
ん刺し教室や個展を開くまでに。
教室に参加する生徒さんのセンス
から刺激を受けることもあり、
いつのまにか、夕子さんの

母・叔母・娘3人のこぎん刺し・刺し子
ユニット「三つ豆」。彼女たちがつくる作品の
魅力は、刺しの丁寧さはもちろん、その色
使い。生地と糸の絶妙な色の調和で柔らか
な風合いを醸し出す「こぎん刺し」。また、
レトロさと現代的なポップさを併せ持つ
3色の刺しゅう糸にこだわった「刺し子」。
若い人から見てもどこかお洒落で新鮮さ
を感じさせてくれる。

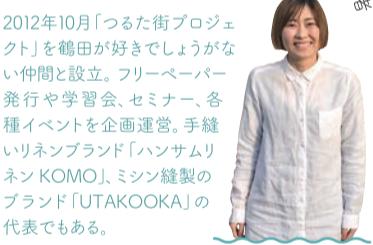


こぎん刺し教室
〔集会所 indriya〕
弘前市大字紙漉町4-6
〔カフェドアミィ〕
五所川原市姥蒔字船橋175-1
〔太宰治「思ひ出」の蔵〕
五所川原市大町501-2
※詳しくは、Facebook [三つ豆](#)



鶴田町在住
うたこ
岡詩子さん

今回の推薦者



Healthy Point

にんじんはβカロテンが豊富
皮付きで食べると更に栄養価アップ!
きのこは食物繊維たっぷり!



ごちそうにんじんしりしり

エネルギー:470kcal・塩分4.3g(4人分)

[材料:4人分]

にんじん	2本
えのき	1パック
ツナ	1缶(120gくらい)
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
味噌	大さじ1
塩	小さじ1/2
白ごま	大さじ1

[作り方]

- にんじんは皮をむいて千切りにする。
- えのきは石突きを切り落とし、半分にカット。
- フライパンにオリーブオイルを入れて温め、にんじんを強火で炒める。
- にんじんがしんなりしてたら、えのき、ツナ、酒、味噌、塩を加え混ぜ合わせ、仕上げに白ごまを加えて完成。



見た目から元気になっちゃう
しりしり
しりしり
オーバンオムレツ!



なぎさPoint

忙しいときの
作り置きに便利。
冷蔵庫で日持ちするので、
お弁当にもぴったり!



食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさ なおこ

八戸市在住。病気予防の食事を
コンセプトにした旬のやさいたっぷ
りの家庭料理が人気の「なぎさカ
フェ」を経営。食育や調理指導など
講師として全国で活動中。

このレシピは
アメブロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

地域の
旬食材
レシピ付

連載

地元人がレポート!

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.5 | 西北地域

三つ豆 mitumame

—五所川原市—



創作の世界も広がっていると
いう。

母・晶子さん、叔母・正子さんは、「趣味でやっていた刺し子の作品が、多くの人に喜んでもらっていることを知った。それがまた、次の作品づくりのやりがいにもなってい」とうれしそうに語る。

「家族が一緒につくることで自然と会話が増えた。それと同様ように、教室も、気軽におしゃべりして、ふれあえる新しいコミュニティとして確立している。津軽地方に伝わる伝統工芸品でありつつも、今の時代に親しまれるのが「三つ豆」の作品。オリジナルの感性を生かし、さらに次の世代へと繋いでいってほしいと願っている。



生徒さんたちが作った盛桜の額が
広がりを見せている。毎年GWに
開催の「こぎんフェス」で展示。



東京・自由が丘のギャラリー
での個展開催の様子

岡さんが選ぶ
地域の旬食材
ふくいら雪人參

なぎさPoint

忙しいときの
作り置きに便利。
冷蔵庫で日持ちするので、
お弁当にもぴったり!



食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさ なおこ

八戸市在住。病気予防の食事を
コンセプトにした旬のやさいたっぷ
りの家庭料理が人気の「なぎさカ
フェ」を経営。食育や調理指導など
講師として全国で活動中。

このレシピは
アメブロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。