

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。

針と糸でつないでいく。心地よい関係を家族や地域の

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 —

地域の旬食材
レシピ付



こぎん刺し教室
〔集会所 indriya〕
弘前市大字紙漣町 4-6
〔カフェアミィ〕
五所川原市姥苧字船橋 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

左から 工藤夕子さん、一戸晶子(母)さん、一戸正子(叔母)さん

2012年10月「つるた街プロジェクト」を鶴田が好きでしようがない仲間と設立。フリーペーパー発行や学習会、セミナー、各種イベントを企画運営。手縫いリネンブランド「ハンサムリネン KOMO」、ミシン縫製のブランド「UTAKOOKA」の代表でもある。



今回の推薦者

Profile

五所川原市



三つ豆 mitumame

夕子さんが作る「こぎん刺し」、母&叔母の作る「刺し子」で、津軽ならではの手仕事のぬくもりを伝えている3人ユニット。こぎん刺し教室やイベント出店など県内外で活動中!

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えていたことを知った。それがまた、次の作品づくりのやりがいにもなっている」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。それと同じように、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

している気がする。こぎん刺し・刺し子がたくさんの人に愛されるのと同時に、自分たちの活動が、少しでも社会貢献につながればうれしい」と話す夕子さん。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
ふからう雪人参

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。病気の予防の食事をコンセプトにした旬のやさし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。

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〕

- 1 にんじんは皮をむいて千切りにする。
- 2 えのきは石突きを切り落とし、半分にカット。
- 3 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。
- 4 にんじんがしんなりしてきたら、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。

見た目から完気になっちゃう
しりしり
オーブンオムレツ!



あまったしりしりは、そのまま冷蔵庫へ。



レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報聴課