

# 目次

はじめに	4
プロローグ お菓子との出逢い	12

## 第1章 幸せのマフィン Ⅱ 夫婦生活編Ⅱ

### ●「おやつマフィン」のレシピ 16

1 夫婦生活は、異文化交流の場	20
2 夫婦生活は、相互理解の場	22
3 「お互いさま」の精神で、許すところ	25
4 スペシャル感を味わえる日をつくる	26
5 頼ってお願いしてみる	28
6 当たり前でないところ	29
7 格好良いおじいちゃん可愛いおばあちゃんになろう	30

## 第2章 想い出のパンケーキ Ⅱ子育て編Ⅱ

### ●「全粒粉のパンケーキ」のレシピ 34

1	居てくれるだけでいい	37
2	そっと影で見守る	39
3	転ぶ経験	42
4	子どもは人類の進化版	43
5	言葉って大切	45
6	マインドマップ家族会議	46
7	子どもを一人人として尊重	48
8	子どもの笑顔を絶やさない	49
9	羨けるって？	51
10	子どもは自分育ての最強の教師	54
11	親は子どもにとって「帰る場所」として存在する	55

### 第3章 愛しのマドレーヌ Ⅱ 食事編Ⅱ

#### ●「米粉のマドレーヌ」のレシピ 60

- 1 料理は家族を喜ばせること ..... 64
- 2 料理は自分を喜ばせること ..... 65
- 3 料理は身体を喜ばせること ..... 67
- 4 料理はこころを喜ばせること ..... 69
- 5 家族の健康管理はわたしの役目？ ..... 71
- 6 食事のとり方と少食のススメ ..... 73
- 7 食事は最高のコミュニケーションツール ..... 75

#### ※お気に入り調味料のレシピ 76

## 第4章 涙のプリン Ⅱお菓子編Ⅱ

●「おばあちゃんのプリン」のレシピ 86

- 1 「食」に目覚める ..... 89
- 2 お菓子の道へ ..... 93
- 3 お菓子には種類がある ..... 95
- 4 お菓子作りに失敗はない ..... 97
- 5 繰り返しの中に成長がある ..... 99
- 6 お菓子作りは全ての材料をうまく繋げること ..... 102
- 7 自分のこだわりを探す ..... 106
- 8 技術を磨くより感性と人間性を磨く ..... 109
- 9 「いい加減力」を身につける ..... 112
- 10 記憶するお菓子たち ..... 114
- 11 お菓子はこころの栄養 Ⅱ茶色いお菓子との出逢いⅡ ..... 116
- 12 お菓子作りは臨機応変に ..... 120
- 13 お菓子は家族との想い出づくり ..... 122

第5章 虹色のクレープ Ⅱ 楽に生きて夢に向かう編Ⅱ

●「全粒粉のクレープ」のレシピ 126

- 1 悩み事も宇宙に比べれば小さなこと .....
  - 2 言い訳しても良い .....
  - 3 変人でも良い .....
  - 4 嫌いな人がいても良い .....
  - 5 好きなことをしても良い .....
  - 6 目標は立てなくても良い .....
  - 7 妄想しても良い .....
  - 8 弱音を吐いても良い .....
  - 9 だらだらしても良い .....
  - 10 手前味噌で良い .....
  - 11 難しく考えなくて良い .....
  - 12 夢は持たなくて良い .....
  - 13 大きな成功を狙わなくて良い .....
  - 14 歳をとっても良い .....
- 130 131 133 135 137 139 140 143 145 146 147 148 151 152