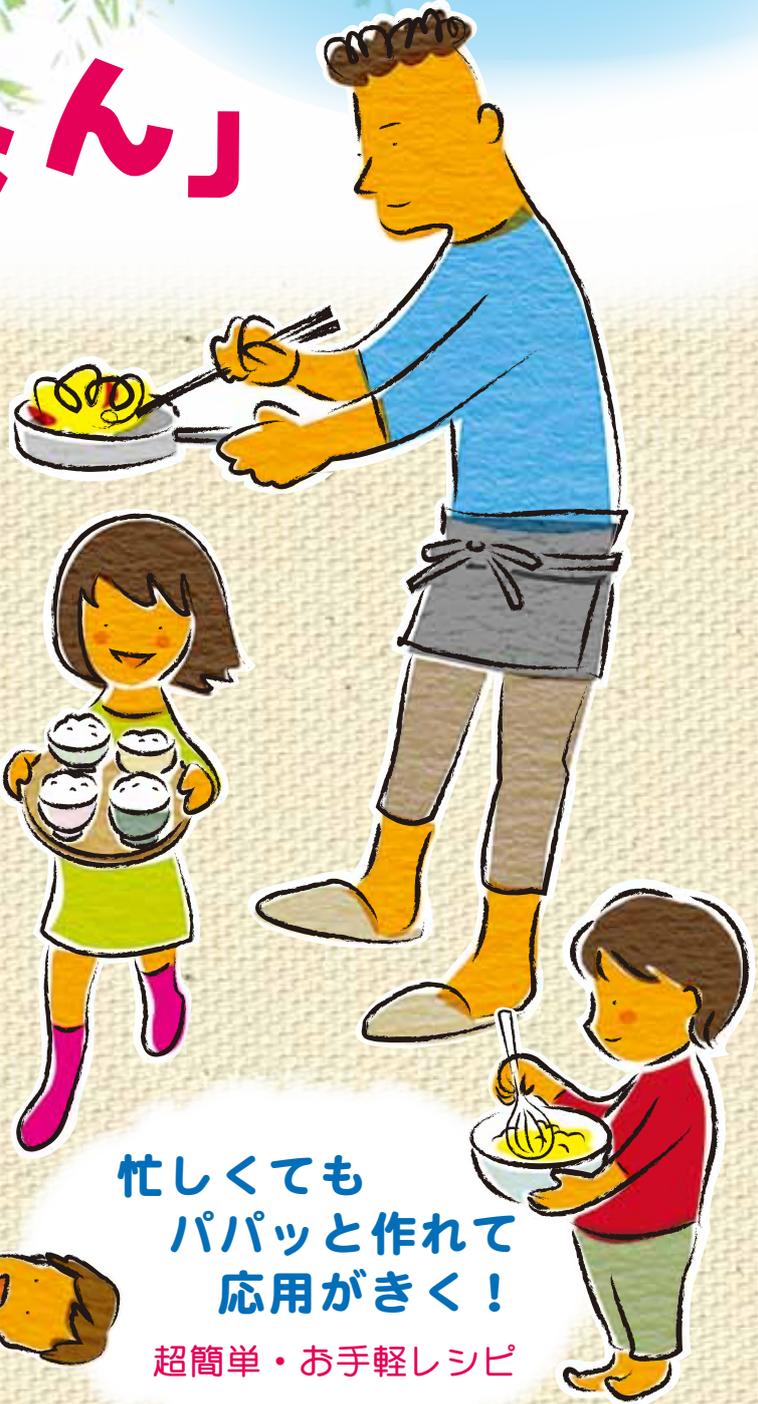


# あなた作れる？ 「家族ごはん」

誰が作り手？  
家族のごはん

食事を作る人は  
家族の中でひとりだけ？



忙しくても  
パッと作れて  
応用がきく！

超簡単・お手軽レシピ

今号から  
連載  
スタート！

プロならどうする？

2歳児とパパ、楽しくお留守番をするには……

# 食卓からはじめよう！ワーク・ライフ・バランス



## あなた作れる？ 「家族ごはん」



生活の基本である「食事」。ウィークデーはもちろんのこと、家族で出かける休日も、食事の準備はついてまわるものです。家庭の中で、食事の支度は女性（妻・母）の仕事とされがちですが、男性（夫・父）や子どもでも作れる「家族ごはん」で互いに協力しあう、そんな家族って素敵だと思いませんか？

### 基本編 食事が基本！ 家族の元気・笑顔

『食の大切さ』について料理講師の金子敦子さんにお話を伺いました。

「料理教室の生徒さん達につねづねお伝えする『今日の食事が10年後の身体を作る』という言葉には、毎食の積み重ねの大切さを込めています。共働きのご家庭や忙しい人でも、栄養バランスのよい食事を摂れるよう、簡単なレシピや常備菜の活用を大いにおすすめします。

料理にはまったくノータッチ、というのは今のご時世に逆行することかもしれません。料理をすると家事全般ができるようになるってご存じですか？まず家計を考慮した買い物にはじまり、料理の後の片付

け、ごみ出し、掃除、洗濯…と必然的に他の家事も付随してくるものです。そうしたことを含めて「料理する人」として家族それぞれが自立していれば、妻や母が急用で出かける場合でもまったく心配いりません。お子さんには、小さい頃から餃子作りなど遊び感覚で、楽しんで料理を自然と身に付けていかれると良いでしょう。

「おいしい」「ありがとう」という家族からの感謝は、料理する人にとって大きな原動力となります。男性料理教室の生徒さんも、家族の喜ぶ顔を見て、ますます料理の腕を磨こうと励まれている方がたくさんいらっしゃいますよ」



金子敦子さん  
市内在住の料理講師。我孫子市公民館の料理講座を7年間担当。現在5つの男性料理教室で指導にあたるほか、近隣幼稚園の親子料理教室でも講師を務める。

### 実践編 キッチンでイキイキ！ 男性料理教室に潜入！

金子先生が指導する男性料理教室を訪ねました。リタイア後に新たな趣味を求めて、また、将来のために料理を習おうと始めた方など、受講生は増えています。

先生による説明のあと、各班に分かれて調理スタート！役割分担も臨機応変に、絶妙なチームワークが展開され、近隣センターの調理室は静かな熱気にあふれました。初めての献立も、出汁を取ったり野菜

を茹でたりと、何度も経験した工程は皆さんお手の物です。

メンバーは、得意料理の厚焼き卵を家でもよく作るという方、家族で食事係を持ち回りにしている方、また「台所は奥様の砦」で立ち入れず家では料理をしない方など、さまざまです。



**生徒さん**の一言 「定年退職後に、何か技を身につけたいと料理教室に通い始めました。それ以前は料理経験ゼロ。やってみると手間がかかり、料理する側の苦労も学びつつ、楽しさにすっかりはまりました。息子の家族が遊びに来た時などは手料理を喜んでくれます。お菓子作りにも挑戦して会の仲間にクッキーを配ったり、孫にケーキをプレゼントしたり。アドバイスをもらってもっと上達したいですね」



磯崎共弘さん



このひとときが楽しみ♪

「17 食道楽の会」の皆さん。調理の後は試食タイム。この日のメニューは、鯉の塩麹たたき、小松菜としめじの和え物、茶碗蒸し、デザートはわらび餅。そして先生特製の紅茶豚。

### 応用編 柔軟な発想で、暮らしを楽しむ！



藤田雅史さん  
我孫子市役所勤務。自宅に友人を招いて料理をふるまうことが趣味で、現在まで作ったレシピは数え切れない。

▼市内の農家が出品する「あびこ農産物直売所あびこん」で新鮮な野菜を調達する。仕事柄、生産者との交流も深まった。



自らワーク・ライフ・バランスを実現しているのが藤田さん夫妻。藤田雅史さんは職場でもプロ級の腕前と評判の「料理男子」。毎日のお弁当はもちろん、休日のランチやディナーでも料理作りを満喫しています。都内に勤務している奥さんとの生活は、互いに一人暮らしを経験したこともあり「家事は時間のある方がすればいい」という考え方で、ごく自然に今のライフスタイルになりました。

「平日のおかずは週末にまとめて2人×朝・昼・夜の3食×5日分を作って冷蔵しておきます。朝炊いたご飯とおかずを詰めて出勤します。」母親の手料理で育った藤田さんは、大学時代の自炊で料理に目覚め、結婚後はスパイスが大好きで料理上手な奥さんに影響され、食材や食器にもこだわり、本格的なレシピに挑戦しています。

「このお弁当のおかげで平日の夜は時間にゆとりができて、二人でおしゃべりや趣味に、楽しくゆったりと過ごしています」と嬉しそうな奥さん。「二人とも、家事の大変さも楽しさもわかっているからこそこのスタイル。今は僕の方が通勤時間が短く時間に余裕があるから、この方法がベストなだけで、環境が変わればその生活に合わせて変えていければいいと思っています」という藤田さん。概念にとらわれず、フレキシブルな発想で暮らしを楽しむお二人。実に穏やかな時間が流れる素敵な家庭でした。



▲華麗な包丁さばきで、何品もの料理を同時に仕上げちゃう藤田さん。



▲6食分のお弁当。凝った惣菜がズラリ！器はお気に入りの作家さんの曲げわっぱ。

### サンカクちゃん



▲地元産の野菜をたっぷり使って、スパイスを効かせた料理の品々。

手軽にできて、重宝する、

### 「家族ごはん」レシピ

金子先生オススメ！ 便利な常備菜 「紅茶豚」 こうちゃぶた

材料：豚肩ロース（塊）400g、ティーパック2袋  
漬け汁（醤油1/2カップ、酢1/4カップ、酒1/4カップ）  
作り方：①鍋に肉が浸かる量のお湯を沸かし、ティーパックを入れる。続いて肉を入れ、芯まで火が通るように煮る（40分くらい）。②茹で上げた熱い肉を漬け汁の中に入れてひと晩おく。



アラカルト  
・サンドイッチに挟んで  
・ラーメンのせてチャーシューがわりに  
・刻んでチャーハンに混ぜても美味しい  
※漬け汁は2～3回使えるほか、ゆで卵を漬け込んだり、じゃがいもを煮るのにも使えます。

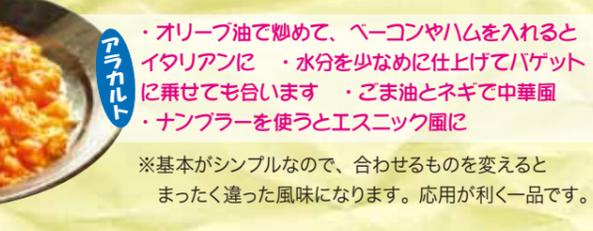


薄くスライスしてオーブン風に！  
卵もトマトも人数分の個数なので覚えやすいですね

藤田さんオススメ！ 初心者向け超簡単レシピ

### 「トマトと卵の炒め煮」(3人前)

材料：卵(M)3個、トマト(中)3個、塩3つまみ、コショウ少々、サラダ油大さじ2  
作り方：①卵に塩の半量を加えて混ぜ、フライパンにサラダ油をひき、いり卵を作り皿にあげる。②トマトの皮はむかずに1.5cm角に切り、同じフライパンで中火で炒める。③トマトに残りの塩とコショウを振り、形が崩れるまで煮る。④皿のいり卵を入れて混ぜ合わせたら火を止めて皿に盛る。



アラカルト  
・オリーブ油で炒めて、ベーコンやハムを入れるとイタリアンに  
・水分を少なめに仕上げたパゲットに乗せても合います  
・ごま油とネギで中華風  
・ナンプラーを使うとエスニック風に  
※基本がシンプルなので、合わせるものを変えるとまったく違った風味になります。応用が利く一品です。

## 2歳児とパパ、楽しくお留守番をするには、 どうしたらいいの？

**Q** 2歳の男の子のママです。休日に私が病院や美容院に行く間、夫と子ども2人だけで長時間もちません。マンションなので、階下への騒音を考えると部屋の中で激しい運動はできません。特に雨の日は困ります。留守番のパパに向いている遊びはありませんか？

**A** 2、3歳児は長時間集中して静かに遊ぶのは難しいです。雨の日は「ひこうきあそび」や、「じゃれつきあそび」など、布団の上で遊んでみては？ 飽きたらかっぱを着て散歩するのも、いつもと違う発見ができて楽しいですよ。子どもが興味を持ったことに、パパのテイストをちょっと加えて展開してあげるとすごく面白がってくれます。「遊んであげようではなく、遊ばれてみて」とアドバイスしてみたいはいかがでしょう？

**Q** 夫自身が飽きてしまい、途中で違うことを

始めてしまうこともあります。夫のモチベーションを維持するにはどうしたらよいでしょうか？

**A** 子どもが何に興味を持っているかを知らないため、何をしたらいいのかわからず自分が飽きてしまうのかも。先にお子さんの好きな遊びや興味を持ったことをさりげなく伝えておくとういでしょう。「子どもと遊ぶ時間=子どもから学ぶ時間」と思って、自分が楽しめるようになればモチベーションも維持できるようになると思います。親は子どもと一緒に成長していくものです。子どもの世話をしてくれたら、上手にできなくても注意せずに「ありがとう」と言ってあげてください。それがパパの自信になります。

我孫子市には子育て支援施設もたくさんあります。土日はパパも多いので、「にこにこ広場」(アビクオーレ2階)などに遊びにきても面白いと思いますよ！



回答者：石山達也さん  
我孫子市子育て支援センターの保育士。商社勤務やボクサーなど他業種で活躍後、保育士に。父親としての目線を活かした保育が人気。



「ひこうきあそび」は  
パパならではの力技

### 我孫子市の男女共同参画情報

**予告** 子育て支援シンポジウムのおしらせ  
**こんな子育て支援があるといいね！**  
**あおいに語ろう！**

子育てしやすいまちをめざして、ママ、パパを応援するシンポジウムを行います。  
どんな支援があったらいいか、みんなで話し合しましょう。

日時：9月21日(土) 13:30～16:00 (開場 13:00)  
場所：アビスタ・ホール  
参加費：無料

コーディネーター：内海崎貴子さん (川村学園女子大学教育学部教授)  
パネリスト：深津祥子さん 宮本慈子さん 高倉三枝子さん  
子育て支援NPOなどの皆さん  
主催：あびこ女性会議/我孫子市

**講演会報告** **仕事も介護もあきらめない！**  
～もしも…親が倒れたら～

あつみ なおき  
講師：渥美由喜さん  
厚生労働省政策評価に関する有識者会議委員  
(株)東経経営研究所ダイバーシティ&ワークライフバランス研究部長

6月30日(日)アビスタにて、仕事と家庭の両立を考える「ワーク・ライフ・バランス講演会」を市主催で開催しました。講師の渥美さんは、会社員として働きながら共働きの奥様と一緒に、子育てと父親の介護を実践しているスーパーパパ。自身の経験を基に、介護や看護に対する誤解や事前に持つべき知識、仕事と両立するためのポイントなどを、統計や実例を挙げてわかりやすく解説されました。参加者は30代から70代までの男女64人、育児中から介護をされている方などさまざま。介護や看護は身近な事でありながら、当事者になって初めて向き合う場合が多いだけに、皆さん真剣に聞き入っていました。

講演後、「**介護は介互、看護は看互。いのちのバトンリレーである**、というお話が参考になりました。今、母の介護をしていますが、育ててもらった分を返している感じです」「**ビジネスパーソンこそ介護に向いている、仕事で培ったスキルを駆使すれば必ず乗り越えられる**、というお話に共感しました」「**運命を引き受ける**、という言葉に強く感銘を受けました。大変心強い言葉です」などの感想が寄せられました。渥美さんの実体験からの話であることに心を動かされた、考えさせられた、そして励まされたという声が多く、大変有意義な講演会となりました。

**パワーハラのない職場で気持ちよく働きたい！**

いま職場で、暴力、暴言、脅迫や仲間外れといったいじめ行為に悩んでいる人が大勢います。都道府県労働局に寄せられる相談件数は近年急増しています。こうした「いじめ・嫌がらせ」「パワーハラスメント」は、労働者の尊厳や人格を傷つけ、職場環境を悪化させるだけでなく、時には心身の健康や命さえ危険にさらされる場合があります。

こうした行為に悩んでいる方、  
行為を目撃した方は相談してください。

千葉県労働相談センター ☎043-223-2744  
千葉県労働局総合相談コーナー ☎043-221-2303  
千葉県労働基準監督署内  
総合労働相談コーナー ☎043-308-0671 (女性の相談員がいます)  
柏労働基準監督署内  
総合労働相談コーナー ☎04-7163-0245  
千葉県労働委員会 ☎043-223-3735  
みんなの人権110番 ☎0570-003-110

**職場の  
パワーハラスメントの概念**

上司からの行為だけがパワーハラではありません

同僚

これってパワーハラかも

**紙面を一新!** 今号から民間委託により、コストを削減しつつ新たな視点で取り組み、さらに読みやすい情報紙をお届けします。ご意見やご感想、また、取り上げてほしいテーマなどありましたら、お気軽に男女共同参画室までご連絡ください。

我孫子市男女共同参画情報紙「かがやく」通巻25号 平成25年9月発行  
◆発行：我孫子市 総務部 秘書広報課 男女共同参画室 〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地  
TEL 04-7185-1752 (直) FAX 04-7185-0127  
◆編集：有限会社マエダ印刷 〒270-1121 我孫子市中峠1515 TEL 04-7188-2428