

# 男の料理談義

えざき たけし  
**今回の料理人 江崎 毅さん** 新大橋住

家族というチームの一員として料理をはじめました

## 簡単レシピ!! 鶏肉のインド風カレー



もともと料理には興味があつたのですが、仕事が忙しくて中々できませんでした。でも子どもが生まれてカップルから家族というチームになり、そのチームのためにできることを考えたとき、自分も料理を作れるようになりたいと思うようになりました。

子どもは、今4才と0才なのですが、もう少し大きくなってから一緒に料理をしたという気持ちもあり、昨年6月から、男女共同参画推進センターの講座「男の厨房」に参加しています。



月に一度、先生から2、3種類の料理を教わるのですが、先輩が多いので、私はその方々の動きを見ながら下ごしらえなどの「サポート役」に専念して(笑)、帰宅してからひとりで復習し、妻や子どもたちに食べてもらいます。「おいしい」と評判ですよ。



料理って、始めてみると、段取りの大切さを実感します。クリエイティブだし面白いですよ。作業中は料理だけに集中するので気分転換になるし、人生の先輩方とのコミュニケーションも楽しいです。

今回つくった「鶏肉のインド風カレー」は、先生からも「おいしい」とお褒めの言葉をいただき満足しています。ゆくゆくは、ヘルシーで栄養満点の料理を、家にあるものだけでパパッと家族に作ってあげられるよう、少しずつ勉強していきたいと思っています。

**材料** 4人前  
 骨付き鶏肉ぶつ切り 600g、タマネギ大 1個、ニンニク、生姜各1かけ、赤唐辛子1本、サラダ油、小麦粉各大さじ4、カレー粉大さじ1.5、トマトピューレ 1/4カップ、スープ3カップ(水3カップに固形スープ1個を入れあたためる)、ロリエ 1/2枚、チャツネ 20g、レモン汁 1/6個、ガラムマサラ小さじ 1、塩、胡椒少々

- (調理)**
- 鍋に油大さじ1をひき、鶏肉のまわりが色付く位まで焼いたら別の皿にとっておく。
  - 同じ鍋に油大さじ3をひき、みじん切りにしたニンニク、生姜、種をとり半分にした赤唐辛子を入れ、香りが出るまで炒めたあと薄切りにしたタマネギを入れて8~10分位炒め、小麦粉、カレー粉、スープを入れトロリとするまで煮込む。
  - ①の鶏肉に、カレー粉大さじ1/3をまぶして鍋に入れ、②のスープをまぜて煮込み、アクをとる。
  - トマトピューレ、ロリエ、塩、胡椒をいれ30分煮込んだ後チャツネを入れ10分、最後にレモン汁とガラムマサラを入れ味を調える。

# 江東のひと

(タウンセンタークリニック院長)  
**赤塚智香さん**

## 女性ならではの温もりある診察が信条

東陽町で25年以上にわたり、医療に携わる赤塚智香院長。幼少時より医師であった母親の診察を見て育ったこともあり、早くから自分も医師になろうと思っていたそうです。

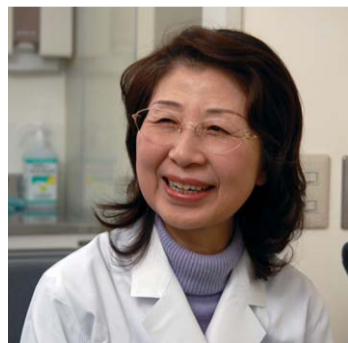
赤塚院長は診察室では患者と1対1で診察を行います。



とても優しく、懇切でいねいに診察してくれると、子どもからお年寄りまで幅広い信頼を集める赤塚院長

## 親身に話を聞くことで患者の要望を診断に活かす

実は、こうした診察内容と



### Profile

昭和57年、タウンセンタークリニック開設。専門は内科・小児科。  
 (社)日本女医会東京都支部連合会副会長。東京地裁民事調停委員。趣味は日本舞踊(花柳流名取)。5月に歌舞伎座で「京鹿子娘道成寺」を踊る。

名の会員を有する江東区医師会「女性医師の会」代表として活躍。さらに、江東区の3つの保育園の経営管理をする社会

は別の話を聞くことも、かかりつけ医として非常に役に立っていると赤塚院長は話します。「患者さんの家庭環境、既往症や薬の服用歴等を把握した上で診察できるのは、今の医療では意義深いことです。入院一つでも、家族がいるから近い病院がいい、遠くても大病院がいいなど、個々に要望が異なりますので」

福社法人の理事長も務めています。「女性医師としてだけではなく、社会に役立つ仕事をしたい」という、母校の東京女子医科大学創立者・吉岡彌生氏の教えがもととなっているそうです。

医師として、また母親として親身な診察を続ける赤塚院長を見て、医師を目指す女子学生もいると聞きます。

これからも地域のかかりつけ医として、さらには学生の目標として重要な役割が期待されています。

## 本紙名称募集

募集期間延長

4/30

前号で掲載した本紙名称の募集について、さらに多くの区民の方に男女共同参画を考えていただく機会としていただくため、募集期間を延長しました。

新基本構想を踏まえ、江東区の発展するイメージ等がうかがわれる、江東ならではの男女共同参画を考える情報紙に相応しい名称の応募を、引き続きお待ちしております。

【応募資格】区内在住、在勤、在学の方【応募方法】官製ハ

ガキに、Eメールに①情報紙の名称(ふりがな)②名称の意味又は理由③住所④氏名⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧区外居住者は、勤務先、学校の名称、住所を明記。応募点数の制限はなし。ただし、1枚送信につき1点のみの記入とする。

【選考その他】採用作品は本紙及びホームページにて発表します。また、ご応募いただいた内容についての著作権は区に帰属し、採用にあたっては一部修正の上使用さ

せていただく場合がありますので予めご了承願います。

【応募・問合せ先】〒135-8383 江東区役所人権推進課 ☎(3647) 1163

Eメール: jinkensushin@city.koto.lg.jp

【マ切】 4月30日(木) 当日消印有効

※来年度、本紙を区と協働して作成して下さる編集委員を募集する予定です。募集期間等詳細が決まりましたら、区報、区HPでお知らせいたします。