

男女共同参画学習講座のご案内

当センターでは、男女がともに自分らしくいきいきと輝く社会を目指して「男女共同参画学習講座」を、年間を通じて実施しています。

今回は、12月4日（日曜日、時間 午前10時～正午）に開催する「男性の育児講座 子育てで真つ最中のパパやこれから始まるプレパパを対象に、パパ目線のお話をする講座です。

ホームページで子育てに頑張るパパたちを勇気付け、育児に関する書籍の紹介など、様々な情報提供をしている「おたとしまさ氏」を講師に迎えます。悪戦苦闘しているパ

パたちに向けて、子育て・しつけ・家庭内のコミュニケーションなどについてお話いただきます。

センターには保育室があり、ですので、お子様がいらっしゃる方も安心して受講できます（対象：1歳6ヵ月～就学前児童、保育料無料）。



前期講座より「より良い眠りで、より充実した人生を！」

お申し込み等、詳細につきましてはセンターまでお問い合わせください。

その他、女性のためのライフスタイルセミナー、男性向けセミナー「こころのイケア男を目指そう☆」、家族・人間関係セミナー等の講座を実施してまいります。お申し込みにつきましては、ことう区報で随時お知らせいたしますので、ご覧ください。



▲平成18年度講座「コミックエッセイを描こう！」を受講した方の作品を掲載しています。

男の料理談義

ドライカレー

「料理ができれば家族に喜んでもらえるし、人生も楽しめます」

材 料 4人分

合挽き肉400g、タマネギ300g、ショウガ20g、ニンニク20g、完熟トマト2個（300gぐらい）、ニンジン1/2本（100g）、レーズン大さじ2、パセリ1本、油大さじ2、バター20g、赤ワイン大さじ2、小麦粉大さじ1弱、カレー粉大さじ2強、トマトケチャップ大さじ1、ブイヨン1/2カップ（ブイヨンキューブ1/4個を1/2カップのお湯に溶かしたもの）、塩小さじ1、しょう油小さじ1、ウスターソース小さじ1、コショウ少々、ガラムマサラ小さじ1

作 り 方

- ①タマネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ②完熟トマトは湯むきし、へたの部分と種を取って1cm角に切る。
- ③ニンジンは卸し金などで細かくすり下ろしておく。
- ④フライパンに油を敷き、合挽き肉を炒める。全体に色が変わったところで赤ワインを入れ、水分を飛ばしたら、いったん取り出しておく。
- ⑤残った油にバターを加え、ニンニク、ショウガを炒める。香りが立ってきたらタマネギを入れ、焦がさないように7～8分じっくり炒める。
- ⑥小麦粉を振り入れ、炒める。よく混ぜたら、カレー粉、トマトケチャップ、②を加え、さらに炒める。
- ⑦ブイヨンを加え、④と③を入れる。塩・コショウを加え、浮いてきたアクを取りながら弱火で10分ほど煮込む。
- ⑧仕上げに、粗く刻んだレーズン、しょう油、ウスターソース、ガラムマサラを加え、5分ほど煮込む。
- ⑨皿にご飯を盛り、⑧をかける。上からみじん切りにしたパセリを散らす。

料理をするようになったのは、以前の仕事を縮小して、時間的に余裕ができた2、3年前からです。ちょうどその頃、妻が仕事を始めて忙しくなったので、代わりに私が朝食や夕食の支度をするようになりました。それまではもっぱら仕事一筋。家事は妻に任せっきりでした。

今では、朝食は私が用意します。米を研いでご飯を炊き、みそ汁を作る。大根、小松菜、わかめ、お麩など、その時々で手に入る材料を組み合わせて、自己流で作っています。

夕食も時間があるときは私を作りませす。ゴボウのキンピラやカボチャの煮物といった野菜料理が中心です。最初は妻に聞きながら、見よう見まねで作っていましたが、最近ではインターネットでレシピを調べることもあります。妻も口には出しませんが、喜んでいてと思います。

男女共同参画推進センターの「男の厨房」に参加したのは、料理の基本をちゃんと習いたいと思っ

今回の料理人

佐藤建次さん 大島在住

現在はパートタイムで介護の仕事をしているという佐藤さん。「魚料理のレパートリーをもっと増やしたいですね」

たからです。料理を作ると言っても、今はまだなんとか食べられるというレベルですし、レパートリーも限られたものになりがちですから。

先日、スーパーでアジを買って3枚に下ろしてみただけですが、難しかったですね。いずれは魚をきれいにさばけて、刺身の盛り合わせまでできるようになるのが目標です。

少子高齢化や核家族化が進み、自分のことは自分でできないと困る時代です。うちも子どもが独立し、今は妻と2人だけ。何より料理ができれば、家族に喜んでもらえるし、人生が何倍にも楽しめると思いますよ。