



男の料理談義

簡単レシピ 中華風肉団子の煮込み

「料理を作れる男はカッコいい。いずれはオリジナル料理にも挑戦を」

今回の料理人

小池伸幸さん 亀戸在住



「料理は奥が深いです」と話す小池さん。「下ごしらえやタシなど、目に見えない部分が大変なことわかりました」

材料 4人分

肉団子の材料(豚挽き肉400g、ネギ5cm、ショウガ汁小さじ1、塩小さじ1/5、しょう油小さじ1、酒大さじ1、卵1個、片栗粉大さじ1と1/2)、白菜400g、干しシイタケ4枚(あらかじめひたひたの水に入れ、戻しておき)、春雨40g(熱湯に3分ほど浸けて戻し、水で洗ってからざく切りにする)、油大さじ3、水2カップ、煮込み用調味料(砂糖小さじ2、オイスターソース大さじ1、しょう油大さじ2、酒大さじ1)

作り方

- 豚挽き肉は粘りが出るまで手でよく練る。
- ショウガ汁、塩、しょう油、酒、卵を入れて、よく練る。
- みじん切りにしたネギと片栗粉を加え、さらに練る。
- 4等分に分け、中の空気を抜くようにして丸くまとめる。
- フライパン中華鍋に油大さじ1を入れ、強火で④の表面を焼く。
- フライ返しでひっくり返ししながら周りを焼き付ける。全体に焼き色がついたら、いったん取り出しておく。
- 煮込み用調味料は、材料をすべて混ぜ合わせ、あらかじめ用意しておく。
- 白菜は大きめのざく切りに、水で戻した干しシイタケは石づきを取り、半分にそぎ切りする。
- 肉団子を取り出したフライパンに残りの油大さじ2を足し、⑧の白菜とシイタケを入れて軽く炒める。
- 水とシイタケの戻し汁、⑦の調味料を加え、沸騰したら⑥の肉団子を入れて入れる。
- フタをして中火から弱火で10~15分煮込む。
- 最後に春雨を加え、さらに4~5分煮込む。

料理は以前から興味があったのですが、仕事が忙しいこともあって妻に任せっきりというのが現実でした。休日によく友人を招いてホームパーティーを開いていたので、そのときに1品でも2品でもいいから自分で作った料理を出してみたいと思ったことが、男女共同参画推進センターの講座「男の厨房」に参加した理由です。最初に教わったのは、「ご飯の炊き方やタシの取り方。料理自体まったく作ったことがなかったのでもって、なるほど、こうするのか」と目からウロコでした。実際にやってみてもなかなか先生の教え通りにはいかず、料理の難しさや大変さを実感しました。

実はまだ教室で作るだけで、家では実践してないんです。それでも、残った料理を持って帰ると妻がおいしいと言ってくれるので、作りがいはあります。「練習する」ともつと上手になるよ」とおだてられていたので(笑)、今度は家庭でも作ってみようと思っています。最近はテレビなどで若い俳優が料理を上手に作ったり、男性の料理研究家が活躍する場面が増えていますよね。昔は「男子厨房に入らず」などと言われていましたが、今は料理を作れる方がカッコいい。ああいう番組を見ると「料理ができる男になりたい」と思います。

まずは料理の基礎を学ぶことが先ですが、上達したらパエリアなどに挑戦してみたいですね。簡単そうだし、豪華で見栄えがするじゃないですか(笑)。いずれはレシピに頼らず、自分で工夫したオリジナル料理を作れるようになっていたら最高ですね。



東京消防庁 城東消防署 救急救命士

一東海林永江さん

江東のひと

24時間勤務で、都民の命と安全を守る。



救急車の中で装備の点検をする東海林さん。「24時間勤務なので、夜や朝の食事は自分たちで作りますし、洗濯もします。まるで署の中で生活しているようなものです」と笑います。



Profile

2006年に国際医療福祉専門学校を卒業し、東京消防庁に入庁。同年5月に国家資格である救急救命士の資格を取得。9月から城東消防署に配属され、消防士として経験を重ねる。2008年10月から同消防署の救急隊員として勤務、現在に至る。

城東消防署で救急隊員として勤務する東海林永江さん。救急車に乗って患者に緊急処置を施し、すみやかに病院に搬送するのが主な仕事です。「傷病者の方がどういう状況なのかを観察し、必要な手当てをしたり、最寄りの病院や救命センターに連絡を取って搬送します。救急救命士の資格を持っているので、無難による医師の指示の下、気道の確保や点滴の処置などをすることもあります。」

「最近では出勤回数が非常に多く、平均すると1日10件以上必要が来ます。仮眠もなかなか取れないので、非番の日ではできるだけ睡眠を取り、ベストなコンディションで乗務するよう心がけています。」

女性だからというハンデは皆無

消防隊員として採用されてから救急救命士の資格を取る隊員がいる中で、東海林さんは専門学校で学び、東京消防庁に採用されるとほぼ同時に資格を取得しました。「父や祖母を早くに亡くしたので、人の命を助けるよう



「父や祖母を早くに亡くしたので、人の命を助けるよう」

「唯一の女性です。やりにくさなどはまったく感じないですね。むしろ女性というところで気遣ってもらえることが多く、仕事の内容はどうであれ、チームワークさえ良ければ、楽しく仕事ができるんだな、ということを学ばせてもらっています。」

そんな東海林さんの目標は「できるだけ長く救急隊員として現場に出ること」です。「結婚しなくても生まれても、勤務し続けると思います。そのためには、家事や育児を積極的に分担してくれる人を見つけないとですね(笑)。」

ご意見 ご感想をお聞かせください

本誌の内容に対するご意見、ご感想、そのほか、江東区男女共同参画推進センターで実施しているバルカレッジ(旧女性大学)事業、学習講座事業などに関するご意見、ご要望をお待ちしております。

江東区男女共同参画推進センター  
〒135-0011 江東区扇橋3-22-2  
TEL.03-5683-0341  
Eメール 055200@city.koto.lg.jp