

男女共同参画推進センター内 保育室のご案内

男女共同参画推進センターでは、講座の受講や施設を利用して男女共同参画学習・活動をされる方を支援するため、専任保育者による一時保育を行っています。保育にあたっては、七夕やミニ運動会など、季節の行事を取り入れています。保育室のおもちゃはお手玉や布人形を手作りしたり、自由な発想で遊べる積み木などを選んで設置しています。また、安全面に配慮し毎月避難訓練を実施しています。

月1回、無料の保育説明会も実施していますので、ぜひ一度ご参加ください。



曇りガラスは大きなキャンパス! 「何を描こうかな」



子どもたちにも大好評の積み木。協力し合って、タワーを作ります。

保育時間

- ①午前10時～正午
- ②午後2時～4時

料金：2時間300円（おやつ代込）
対象：1歳6カ月～就学前までの混合保育



作者：M.Aki（江東区古石場在住）
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

簡単レシピ
白身魚のあんかけ



●材料(4人分)

白身魚(タラなど)200g、酒大さじ1、塩・コショウ各少々、片栗粉適宜、衣(卵1個、水大さじ1、片栗粉大さじ2、小麦粉大さじ2と1/2)、揚げ油、A【スープ(鳥ガラスープのもとを溶いたもの)150cc、梅肉(種をとり実を細かくたたいたもの)大さじ2、砂糖大さじ2、酢大さじ1と1/2】、片栗粉大さじ1、水大さじ2、ネギ10cm、ショウガ2～3片

●作り方

- ①白身魚は5mm厚さにそぎ切りして、酒、塩、コショウで下味をつける。5分ほどおき、水けをとって片栗粉をまぶす。
- ②ボウルに卵をほぐして水でのばし、片栗粉、小麦粉を入れ、ダマがなくなるまで混ぜて衣を作る。
- ③揚げ油を160～170度に熱し、魚を一切れずつ衣にからませてから入れる。上下を返しながら2～3分揚げる。揚げた魚の油をきり、皿に盛りつける。
- ④片手鍋に混ぜ合わせたAを入れ、火にかけて沸騰させる。水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、梅あんをつくる。それを③の魚にかける。
- ⑤千切りにしたネギとショウガを水につけ、パリッとさせてから水けをきったものを、④の上に乗せる。

料理の腕が上がるほど 妻の味に近づいています

今回の料理人

はた やま ゆたか
畑山 豊 さん
豊洲在住



「味付けの順番は、さしすせそ、だからね」なんてアドバイスをされながらの試行錯誤でしたよ。それでも、少しずつ出来るようになる、今度は同じメニューの繰り返しになってしまおうですね。青菜を買ってきてもおひたしにするぐらいで、献立が広がらない。そんなことから、料理の基本と応用を知りたいと思い、男女共同参画推進センターの講座「男の厨房」へ通うことになりました。

はじめは、寝たきりの妻から「味付けの順番は、さしすせそ、だからね」なんてアドバイスをされながらの試行錯誤でしたよ。それでも、少しずつ出来るようになる、今度は同じメニューの繰り返しになってしまおうですね。青菜を買ってきてもおひたしにするぐらいで、献立が広がらない。そんなことから、料理の基本と応用を知りたいと思い、男女共同参画推進センターの講座「男の厨房」へ通うことになりました。

生活の外食通いから体調を崩していた上、妻が病気で倒れてしまったからです。自分が作らなければいけなくなった、というわけです。

料理は誰でも数をこなせば出来るようになるものです。定年後覚えた私も、近所の友人を呼んで一緒に食事をするまでになりました。栄養バランスを考えて作ることで体調も良くなってきたので、このまま食生活に気をつけて、好きな山登りも続けながら、95歳で大往生した私の母のように、元気で長生きしたいですね。



料理をはじめたきっかけは、必要に迫られてというのが本音でした。長年のサラリーマン生活の外食通いから体調を崩していた上、妻が病気で倒れてしまったからです。自分が作らなければいけなくなった、というわけです。

この講座では、献立のアドバイスや調理器具の使い方、片づけ方法など、要点を的確に教えてくれるのでとても参考になりました。1年以上受講していますが、他の生徒さんとの出会いもありメニューも豊富なので楽しく通っています。

料理は誰でも数をこなせば出来るようになるものです。定年後覚えた私も、近所の友人を呼んで一緒に食事をするまでになりました。栄養バランスを考えて作ることで体調も良くなってきたので、このまま食生活に気をつけて、好きな山登りも続けながら、95歳で大往生した私の母のように、元気で長生きしたいですね。

妻は今年の夏に亡くなりましたが、今では毎食違うものを作れるようになってきました。

たので、天国で安心しているかもしれません。料理をしていると、煮物の味などが長年親しんだ妻やお袋の味になっていくので、おもしろいものだなと思っています。