

男の料理談義

今回の料理人

あきら 大島 津田 啓さん 在住

家族のために作る朝食が私の生活の一部ですね

簡単レシピ!! 出汁巻きたまご焼き



私にとって朝食を作ることは生活の一部になっていきます。毎朝4時に起きてコーヒを飲みながらパソコンのメールをチェック、新聞を読んだら、5時半ごろから楽しい「男の厨房」の時間が始まります。炊飯、出汁、ぬか漬けの準備。出汁巻きたまご焼き、焼き魚、野菜のお浸し、納豆や佃煮の小鉢、味噌汁、自家製の漬物が定番です。妻と2人の息子たちも私の作る朝食を喜んでくれます。勿論、後片づけも私がやります。

私がお酒と妻が作る美味しい旬の肴も元気の源です。「出汁巻きたまご焼き」は夫婦とも京都出身なので、京風の出汁たっぷりのあっさり味。作り始めた頃は失敗の連続でした(笑)。大切なのは火加減。強火で、しかも焦げないように手早く巻くのがポイントです。玉子がうまく巻けないうちはフライ返しを使うのもおすすめです。今では、私の作るぬか漬けとこのたまご焼きは我が家の朝食に欠かせない品になりました。

現在私は「シニア情報生活アドバイザー」の資格を生かし、週3回、江東区シルバー人材センターのパソコン塾で講師とアシスタントをしています。千葉市のパソコン教室でも月2回ボランティアをしています。

構忙しくてなかなか自分の時間が作れませんが、暇を見つけては、博物館や美術館、落語を楽しんでいます。また月1回程度、妻と一緒にクラシックを聴きに行きます。私が日々心がけているのは、よく笑うこと、好奇心を持つこと、挑戦すること。毎晩のお酒と妻が作る美味しい旬の肴も元気の源です。



材料4人前 卵=4個、出汁=150CC、片栗粉=大さじ1、薄口醤油=小さじ1.5、砂糖少々

(下準備)

前の晩に昆布と干し椎茸を水に浸し、朝一番に出汁を作っておく。

(調理)

- ① 卵を切るように溶きほぐし、出汁、片栗粉、薄口醤油、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ② 卵焼き器を熱して多めにサラダ油をひき、油がなじんだら余分な油を除く。
- ③ 強火にし、お玉で卵液2杯分を流し入れ、卵焼き器全体に広げる。
- ④ 表面の卵が流れなくなったら卵焼き器を返すようにして巻き、一方に寄せせる。
- ⑤ キッチンペーパーで再度油をひき、お玉1杯半分の卵液を流し入れる。
- ⑥ 寄せてある卵を少し持ち上げて下にも卵液を流し入れながら全体に広げ、④と同様に巻いてある卵をくるむように巻いていく。
- ⑦ 卵液がなくなるまで⑤と⑥を繰り返す。



区民と区の協働作業

新基本構想策定中

江東区のまちづくりの基本的指針となる「基本構想」。人口急増や南部地域の急速な発展など区を取り巻く環境の変動に対応するため、昨年度より新基本構想の策定に着手、先頃、基本構想審議会が中間報告を発表しました。
この審議会(会長青山尚明治大学大学院教授以下30名で構成)に参加している第2期男女共同参画審議会委員経験者及び4名の区民委員の方にお話を伺いました。

来年3月の策定に向け次のステップへ

ら、来年3月の策定に向けて基本構想づくりを推し進めていくこととなります。

男女共同参画社会のキーワードは「多様性」

Q. 基本構想審議会に参加される率直な感想は?
山本加津子委員…今回策定作業に携わって特によかったなと思うのは「区民が主体」、10年後20年後の区の方を区民と区が協働で取り組んでいくのが基本構想にきちんと盛り込まれた点です。

「基本構想」は、まちづくりのための基本的な指針となる、いわば(自治体の憲法)です。今回の新基本構想の策定では、これからの江東区のあるべき姿を念頭に置き、本年3月より「江東区基本構想審議会」を開催。9月12日の第9回審議会で「中間のまとめ」を確認し、ひと区切りを迎えました。

石井 毅委員…ともに作り上げていくということは、同時に責任と義務も伴うわけですから。その点はしっかりと意識して我々も臨まなければいけません。

韓 圭希委員…私は韓国出身で夫と子どももいますが、「外国人から見た江東区の良い点」を基本構想を通じ教育や子育てにつなげていけたらいいなと思います。

Q. 男女共同参画という点ではどんな内容を区の施策に反映させたいですか?
浅見純一郎委員…我が家は共



(左から) 第2期男女共同参画審議会委員を務められた山本委員。浅見委員、韓委員両委員は昨年度、基本構想審議会の基礎資料を策定した江東未来会議(本年3月終了)に参加されました。

(左から) 曾根委員、石井委員。両委員は昨年度、基本構想審議会の基礎資料を策定した江東未来会議(本年3月終了)に参加されました。

組む必要があります。山本委員…これからの社会は、多様性への対応が必要です。個人個人が力を発揮できる社会にするためには、同時に誰もが多様性を受け入れていく、そういう仕組みづくりが私たちに求められていると思います。