

男の料理談義

料理を続けて、少しでも家事を分担できたらと思っています

今回の料理人

大林 温さん
扇橋在住



簡単レシピ さわらの若草焼き

●材料（4人分）

さわら（白身魚や鮭でも可）4切れ、塩小さじ1強、酒大さじ1強、ピーマン1個、生しいたけ小4個、マヨネーズ大さじ3、白みそ大さじ3、油大さじ2、きんかん12個、水1カップ、砂糖大さじ4、みりん大さじ1

●作り方

- ① きんかんの皮に縦の切り込みを入れる。
- ② 沸かしたお湯にきんかんを入れ3～4分ゆでる。
- ③ ②を取り出し、上下を押し潰して種を取り出す。
- ④ 水1カップに砂糖、みりんを入れ火にかける。
- ⑤ ④にきんかんを入れ、約10分煮て火を止める。
- ⑥ さわらの両面に、塩、酒をふり、10～15分置く。
- ⑦ ⑥両面の水けをペーパーでふき取る。
- ⑧ マヨネーズと白みそを合わせる。
- ⑨ ピーマン、生しいたけを5cm角に切り、⑧と混ぜる。
- ⑩ フライパンに油を入れ火にかける。
- ⑪ ⑩に表（身）を下にして⑦を入れ、中火で3～4分焼く。
- ⑫ ⑪を裏返し、焼いた面に⑨を乗せ、ふたをして3～4分焼く。
- ⑬ 皿にきんかんを魚を盛り付ける。

実際に料理を習ってみて、しみじみ感じたことは、「家事は本当に疲れる」ということでした。時には休憩しながら料理を作る女房の気持ちや、ようやく理解出来ましたね。それと、多くの女性は、人生の中の長い時間を

「ダメじゃないー」などの言葉に深い意味はなく、勢いで言っていることもわかってきたので、



めたころ、料理に興味を持ち始めました。女房が時折口にする、「台所仕事は疲れる」という言葉が気になっていたので、自分に出来ることは何かないかと考えている時に、江東区男女共同参画推進センターの『男の厨房』を知り、参加しました。料理を習っている男性の友人の話も聞いていたので、「オレもやるか」という軽い気持ちからです。

調理の中でも、特に魚の3枚おろしが楽しくて、女房と一緒に食事の支度をすることもあり



長年経営してきた薬局を自ら決めた定年で終わりにして、新しい生活を始めたところ、料理に興味を持ち始めました。女房が時折口にする、「台所仕事は疲れる」という言葉が気になっていたので、自分に出来ることは何かないかと考えている時に、江東区男女共同参画推進センターの『男の厨房』を知り、参加しました。料理を習っている男性の友人の話も聞いていたので、「オレもやるか」という軽い気持ちからです。

無駄なケンカが減ったかもしれない（笑）。厨房を取り切れる側の気持ちを考えられるようになったからでしょうか。いつか女房に、「今日は何が食べたい？ 何でもいいから言ってみるよ」と言えるようになりたいですね。

江東のひと

コーディネーター 栗原 靖子さん

仕事を通じて世界と繋がる毎日

企業向けビジネスソフトウェアの開発・販売会社に勤める栗原さん。顧客へのサポート提供部門にて、顧客向けウェブサイトの翻訳コーディネーションを担当しています。

仕方にも個性があって、勉強になりますね」

「ソフトウエアを適切に運用していただくためのサービス提供や、システムに不具合が発生した際の対応などを行う、技術者の多い部署です」

「各国の担当で品質コミュニケーションが形成されていて、仕事を通じて世界と繋がる非常にグローバルな環境です」

サポート部門では、ドイツ本社やインド、中国など、世界中のチームとコミュニケーションをとりながらお客様をサポート。

「本社のドイツ人たちは家族をととても大切にしています。プライベートと仕事のバランスをとることが上手ですね」

「各国で常識や考え方が違うので、柔軟に対応する力が求められます。国ごとに仕事の

「仕事と育児の両立は、家庭内の努力だけでは難しいところもあると思います。学校の行事は平日が多いと聞いていたので、働く母親はまだまだ少数派なのかなと感じています。男女が共に育児を担うことが、これからの日本を変えていくきっかけになるかもしれませんね」

「仕事と育児の両立を 諸外国の実践から学ぶ」

「仕事と育児の両立は、家庭内の努力だけでは難しいところもあると思います。学校の行事は平日が多いと聞いていたので、働く母親はまだまだ少数派なのかなと感じています。男女が共に育児を担うことが、これからの日本を変えていくきっかけになるかもしれませんね」



「感情的に子どもを叱ってしまった場合でも、夫が冷静な視点でアドバイスをしてくれるので、私も勉強になります。何より、夫が育児に加わり子どもがとても喜ぶんです」

江東区総務部人権推進課
〒135-8383
江東区東陽4-11-28
☎3647-1163
FAX 3647-9556
Eメール
jinkensushin@city.kotlog.jp

本紙に対するご意見、ご感想をお待ちしています。

ご意見ご感想を



profile

古石場在住。SAPジャパン株式会社勤務。サポート事業部門、ISO事務局クオリティコーディネーター。2人の子どもの育児中。

