

# サマー★カーニバル

8月21日(土)、親子向けの体験イベント「パルシティサマー☆カーニバル」が開催されました。

「ゆらゆら水の万華鏡」、「パパとつくろう！夏野菜を使った元気もりもりランチ♪」等の体験教室の他、保育シンガーソングライターによる「ワクワク！親子ライブ」、



▲上手につれた！

「ポケット縁日」等盛りだくさんの内容で、訪れた皆さんに夏の最後の思い出作りを楽しんでいただくことができました。



▲おもちゃの病院 問診中！

## 情報資料室

男女共同参画推進センターの2階には、男女共同参画学習事業に関する各種参考図

書・雑誌・行政資料を備えた「情報資料室」が設置されており、約4000冊の図書の閲覧と貸出しを行なっています。  
※図書の貸出しは、一人2冊まで。期間は2週間です。  
情報資料室では、図書検索用のパソコンを設置しており、推進センターの蔵書検索のほか、インターネットに接続して、区内図書館所蔵本の検索、男女共同参画にかかわる情報の収集等にご利用いただけます。

### 図書検索システムのご利用方法

- 利用時間  
1回30分。9時～17時まで(16時半受付終了)
- 申込み  
2階事務所にて受付。
- 利用は無料です。  
利用についての詳細は、推進センターにお尋ねください。



作者：谷口 愛さん  
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。

# 料理談義 男の

## 今回の料理人



ふじもと あきら 越中島在住 藤本 明さん



「4年前、私は37年余り勤めた会社を定年退職し、第2の人生を迎えました。が、根っからの会社人間で、仕事漬けの人生を送ってきたものから、リタイア後何をしようか、正直何も思い浮かばなかったんです。  
料理に手を染めることになったきっかけは、今年の春に妻が「カルチャーナビKOTO」という情報誌から男性の料理教室を見つけてきました。ピギナーコースなら別段構える必要もないなと思いついたのがはじまりです。それまでは、買い物程度なら多少は手伝いましたが、台所に立つたことはありませんでした。  
それでもなんとかコースを修了し、現在はパルシティ江東の「男の厨房」コースに挑戦中です。  
ただ、ここだけで終わってしまつては腕も上がらないと思ひ、レシピを見ながらですが、家でも作っているんですよ。この間も肉じゃがやドライカレーを作って妻に食べてもらったところ、お世辞半分だとは思いますが「美味しい

## 簡単レシピ!!

# 炸春捲 (春巻き)

自分で釣った魚を  
捌いて料理できたら最高ですね



料理のほかに、実家が山口県の岩国市でして、昔はよく瀬戸内海で釣りをしていたものから、そろそろ海釣りもしたいな、と考えています。実は、上の娘婿も釣りが好きだということで、今度誘つてみようかなど。釣った魚を自分で捌いて調理できたら、きつと美味しさも一際でしょうね。目下のところはそれが夢です。夢のまま終わらないようにしないと(笑)。

材料(10本分)  
春巻きの皮10枚、具材(豚ひき肉150g、にら40g、ゆで竹の子30g、干しシイタケ3枚、春雨30g)、A(塩小さじ1/5、醤油大さじ1/2、生姜汁小さじ1/2、酒大さじ1/2、ごま油大さじ2)、のり(小麦粉大さじ2、水大さじ1)、揚げ油、たれ(溶き辛子、しょう油、酢適宜)



作り方  
①春巻きの皮は破らないようにはがし、乾燥しないようラップで包んでおく。  
②にらは2cmに切り、ゆで竹の子は2cmのせん切りに。干しシイタケも水で戻してせん切りにしておく。春雨はボールに入れ熱湯をかけて5分放置。ザルにあげ水気をよく切り、約3cmに切る。のりは混ぜ合わせておく。  
③ボウルに豚ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。そこにシイタケ、にら、ゆで竹の子、春雨を入れてさらに混ぜた後、10等分する。  
④皮の手前寄りに具材を横長にのせ、反対側の端のりをつける。まず具材を隠すように手前からひと巻きした後、皮の両脇を指1本分ほど内側に折り込み、そのままギュッと巻き上げる。巻き終わったら継ぎ目を下にしておく。  
⑤160度の揚げ油に、巻き終わりを下にして入れ、返しながらか、約5分揚げろ。