

# Parité Library

このコーナーでは、男女平等参画をはじめとする様々なテーマの本を紹介します。  
男女平等推進センター「パリテ」の書庫で貸し出している本もありますので、ぜひご活用ください。



「大介護時代を生きて  
長生きを  
心から喜べる社会へ」  
著者：樋口恵子  
出版社：中央法規出版

長寿は平和と豊かさの所産。しかしすべての人が自分の人生に介護を組み込む時代でもある。介護で人間関係や定年後の夢を失ったり、職場での希望を諦めたり、家族を崩壊させずに済むように、大介護時代は「ながら」介護で新たな文化の創出をと訴える。地域や企業をはじめ多くの人々が介護のある暮らしをどう支えるか。そのポジティブな方策とは…。



「ノルウェーを変えた髭の  
ノラ―男女平等社会はこ  
うしてできた」  
著者：三井マリ子  
出版社：明石書店

1986年5月19日の新聞で「ノルウェーの新閣僚18人中女性が8人」この驚くべき事実に着者はノルウェーに行き「女性解放の歴史」を学ぶ。ノルウェーも19世紀には日本と同様、女性は無権利状態であった。多くの「ノラ」達のユーモア溢れる闘いと現在のノルウェーの男女平等施策等が丁寧に描かれています。



「私の中のあなた」(上・下)  
(ハヤカワ文庫)  
著者：ジョディ・ピコー  
訳者：川副智子  
出版社：早川書房

遺伝子操作で姉のドナーとなるために生まれたアナ。13歳になったアナは、臓器提供を拒み両親を相手取って訴訟を起こす。アナが生まれた事情、家族それぞれの心境、命に対する思いは、一人ひとりの日々の葛藤であり絆でもあったはず。突然のアナの行動に戸惑う両親。日常の中に深刻な事情を抱えた生活があり、共感しながら読み進むが結末にまた衝撃が…。

## 男の料理指南 No.11



### 枝豆のハンバーグ・オニオンソースがけ

向台町在住 太田<sup>ひろよし</sup>洋芳さん・<sup>ともこ</sup>智子さん・<sup>りん</sup>凜さん (3歳)

#### 材料 (4人分)

- A** 合挽肉 (牛豚) 400g  
玉ねぎ (みじん切り) 3/4 個  
牛乳 50cc  
塩 小さじ 1/2  
ゆで枝豆 40g  
粗挽きコショウ 少々  
ナツメグ 3つまみ  
生パン粉 140cc  
サラダ油 (あれば米油) 大さじ 1  
白ワイン (または日本酒) 大さじ 3
- B** 玉ねぎ (みじん切り) 1/2 個  
トマト (みじん切り) 1/2 個  
バター 大さじ 1  
赤ワイン 大さじ 1  
ケチャップ 大さじ 1  
ウスターソース 大さじ 1/2

洋芳さんは一人暮らしをしていた頃から料理を始め、今では、週末に晩酌のおつまみや家族の夕飯を作り、みんなで食卓を囲んでいるそうです。最近は、お休みの日に一人娘の凜さんも食事作りのお手伝いに参加！この日もタネを上手に丸めていました。洋芳さんの得意メニューはたくさんあるようです。「ニラと豚肉のチヂミも美味しかったですよ。週末に食事作りをしてくれると助かるんです」とパートナーの智子さん。



#### 作り方

- 1 ボウルに合挽肉と塩を入れこねる。Aの玉ねぎ、牛乳、ゆで枝豆、コショウ、ナツメグを加え、粘りが出るまで混ぜる。生パン粉を加えて再びこねる。
- 2 粘りが出たら、手にサラダ油 (材料外) をつけ、食べやすい大きさに取り、両手でキャッチボールするようにタネを整える。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを並べ入れる。ときどきフライパンをゆすりながら強火で約30秒焼き、焼き色がついたら弱火にして約2分焼く。
- 4 裏返して色づくまで焼いたら、白ワインを振ってふたをし、さらに3分、弱火で焼く。竹串をさして透明な肉汁が出れば火が通った証拠。
- 5 肉汁を軽く拭き取ったら、Bの玉ねぎ、トマトをバターで炒め、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソースで味を調べてソースを作る。

**Point** 最後に白ワインを入れて、蒸し焼きにすることで、ふっくらジューシーに焼き上がります。

