

パルテ 本 の紹介

がおすすめる



ルピナスさん
小さなおぼえさんのお話

幼いころアリスは、おじいさんから遠い見知らぬ国の話をたくさん聞いて大人になりました。大人になったアリスは、おじいさんから聞いていた遠い国々へ出かけ、見聞を広げました。アリスはおじいさんと交わした約束を思い出しました。地球のために何かいいことをする約束です。そして町をきれいな花でいっぱいにしていきます。ルピナスの花の色はアリスの人生を表しています。

パピラ・ケーニッ
かけがわ、やすこ
●ほるぶ出版



おんな作家読本
著者 市川慎子
●ポプラ社

明治・昭和に活躍し、今なお強い人気を誇る女性作家たち、その強烈な個性と知られざる逸話を紹介している。「女」であることが今よりずっと重かった時代、その足跡をもっともせず作家として生きた女性たちの写真・愛用品・こぼれ話などを織りこみ、読みやすく面白い。自由な生き方に刺激を受け、元気をもらい、いろいろな女性像が見えて楽しい一冊である。



ダイクレディと呼ばれて
二重らせん発見とロザリンド・フランクリンの真実
ブレンダ・マドックス 作
福岡伸一 監訳 鹿田昌美 訳
●化学同人

生命科学史上、最大級の発見「DNAの二重らせん構造」—その解明に貢献するも正当に評価されなかったロザリンド・フランクリンと科学者達の紆余曲折がスリリングに描かれている。20世紀半ばの男性優位社会の中、ひたむきに研究に打ち込み、若くして世を去った一女性科学者の孤高の生涯に心打たれる。

男の料理指南 3

ニシンの含め煮

田 無公民館で毎月1回開催している男の料理教室「MCC (メンズ・クッキング・クラブ)」に参加しているみなさんは、自ら積極的に台所に入り、家族に料理をふるまっている方たちです。

先生は、平成5年の発足当時から指導してくださっている吉田美年子さん。「菜箸に塩をつけて卵をかき混ぜると、黄身と白身が混ざりやすい」など、板前の裏技なども採り入れながら、おいしい家庭料理を指導してくれています。今回は、生干しニシンのうま味を生かした「ニシンの含め煮」を紹介していただきました。

- ◆ニシンの含め煮
- 生干しニシン……………3枚
米のとぎ汁……………4カップ
だし……………1カップ半
酒……………100cc
砂糖……………大5
醤油……………大3半
しょうが……………1かけ
- 【作り方】
- ①ニシンは長さを半分にして、米のとぎ汁に入れて弱火で茹でから、うまこ・骨を取り除く。
 - ②しょうがは細切りにする。
 - ③鍋にニシンを並べて、だしと酒を加えてしばらく煮る。

- ④砂糖・醤油を3回位に分けて加え、身をくずさないように弱火でゆつくりと煮る。
 - ⑤最後の調味料を加えたら、しょうがも入れて落とし蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
 - ⑥煮上がったら、器に盛り、煮汁は砂糖・醤油を少々加えて少し煮詰めてから、ニシンの上にかける。
- ※干しニシンの時は、頭と尾の先を少し切って、米のとぎ汁に半日〜1日つけて、もどしてから同様に炊く。



畑中 諭(さとし)さん/MCC (写真右から2人めの方)
共働きなので自ら料理を作る機会が多いという畑中諭さん。参加の動機は「妻や子どもに美味しいお惣菜を食べさせたい」という思いから。



現役時代から参加している男性も多い。みなさん、「自分の食事は自分で」という自立精神の持ち主。

