

パルテ本 の紹介

がおすすめる



ワークライフバランス
今日から変わる入門講座
●朝日新聞出版
坂東眞理子・辰巳渚 編著



著者 俺俺
星野 智幸
●新潮社



著者 14ひきのやまいち
いわむら かずお
●童心社

「ワークライフバランス」は「仕事と生活の調和憲章」に由来しています。ワークライフバランスをよく実現すると、どんないいことがあるのでしょうか。仕事に対するやりがいや充実感、家庭や地域生活、子育て、中高年期といった人生の各段階に応じて生き方を選択し実現するにはどんな自分でありたいのか？自分らしいワークライフデザインをするためにはどうすれば良いのか？6人の女性が実践的なアドバイスを提案しています。

俺である女なんて、存在しない。だから俺らには永遠に彼女はできない。そもそも、俺らに彼女なんて必要ない…俺らじゃないやつとなんか、仲良くできるわけないだろ。…俺らは俺らだけで十分なんだよ。(本文抜粋) 主人公はいまどき 20代草食男子。現代社会の生きにくさ、世界が自分だけで構成されれば楽になれるの？男と女、親と子、人と人、地域…価値観の違いを理解しようとする、尊重しあおうとすることは何かを体感してください。アイデンティティーの崩壊に絶叫！

おじいさん、おばあさん、お父さん、お母さん、そして10ひきの兄弟姉妹、全員で14ひきのねずみ君達のお話です。彼らの住む森での春夏秋冬、時々のお話、日常生活のなにげない営みが、文字は少ないけど絵を見ただけでホンワカと心温まり、幼児から大人まで楽しめる絵本です。この本で私は「むかご」が何かを知りました。シリーズものの絵本で現在12作品あります。(ひっこし、あざごはん、びくにつく、お月見他)

かにかまぼこ……60g
卵……4個
そばつゆ(めんつゆ)……少々
万能ねぎ・紅しょうが……適量

◆天津飯(2人分)
ご飯……2杯分
卵……4個
かにかまぼこ……60g
だしの素……ひとつまみ
そばつゆ(めんつゆ)……少々
万能ねぎ・紅しょうが……適量

共働きの成田和男さんご夫妻。シフト制の仕のため、ふだんの食事は妻が作りますが、休日や仕事が早く終わるときは、成田さんが腕を振るうそうです。今回は得意メニューの一つ、天津飯を紹介していただきます。

男の料理指南



天津飯

料理は楽しんでできる
男女共同参画の第一歩



手際よくさい箸を回す成田和男さん



パパの料理に
お子さんは興味深々



美味しそうな仕上がりに妻も満足

※あんかけ
水……200cc
トリガラスープの素……小1
酒……大1
しょうゆ……大1
砂糖……小1
塩・こしょう……少々
水溶性片栗粉……適量
ごま油……少々

【作り方】
①最初にあんを作ります。あんの調味料(水・トリガラスープの素・酒・しょうゆ・砂糖・塩・こしょう)を鍋で温めひと煮立ちさせる。

②火を弱め、水溶性片栗粉をゆっくりとかき混ぜながら入れてとろみをつける。



③とろみがついたら、もう一度ひと煮立ちさせごま油を入れて仕上げる。
④ボウルに卵・ほぐしたかにかまぼこ・だし素・そばつゆを入れてかき混ぜる。
⑤器にご飯を盛っておく。
⑥フライパンに油を入れ、温まったら④の卵を流し込み、さい箸でぐるぐる回し半熟状態でご飯にスライドさせるように盛る。あんをかけ、刻んだ万能ねぎ、紅しょうがをのせて出来上がり。