

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「パリティ」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。



「100階だてのいえ」  
著者：岩井俊雄  
出版社：偕成社

100階だてのてっぺんに住む「誰か?」からあそびにきてね、と手紙をもらった「トチくん」の物語…目指すは100階だての最上階…縦にページをめくり、下から上へ読むという特別感もあり、ワクワク楽しめる絵本です。トチくんを招待してくれたのはいったい誰で、そこには何があるのでしょうか…。



「ヒーローを待っていても世界は変わらない」  
著者：湯浅誠  
出版社：朝日新聞出版

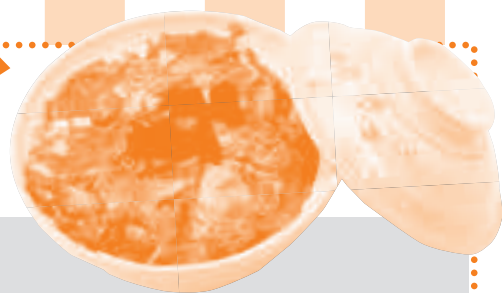
反貧困活動のリーダーでもある著者が、民主主義について、考えた本。現在の政治システム不信＝民主主義不信から、ヒーロー待望論へ繋がる現在の状況を憂える。その対案として、参加のハードルを下げたうえで、自分達が参加し、決める民主主義を説く。



「シングルマザーのあなたに暮らしを乗り切る53の方法」  
著者：しんぐるまざあず・ふぉーらむ  
出版社：現代書館

目を引くタイトル通り、シングルマザーに関する情報が満載。法律の事から、思春期の子どもに対する接し方など、内容は多岐にわたっています。仕事、子育て、家事のすべてを頑張るシングルマザーの方へ先輩達からの生きる知恵と経験、情報を伝える中味の濃い一冊となっています。

# 男の料理指南 No.12



## ぱぱっと親子丼

南町在勤 かみもとひろゆき 上元寛之さん・あき 亜紀さん・はるき 陽生さん(7歳)・ゆうき 悠生ちゃん(3歳)・なつき 那月ちゃん(1歳)

### 材料(4人分)

鶏肉(もも)	300g
たまご	4個
玉ねぎ	1個半
三つ葉	少し
ご飯	3合
みりん	100cc
醤油	40cc
こんぶだし	140cc



**Point** たまごは調理をする15分前には冷蔵庫から出しておき、常温に戻しておく。

昨年、第3子・那月ちゃんの誕生で7カ月の育児休暇を取った寛之さん。本格的に料理に取り組むようになったのは、子どもが生まれてからだそうです。お好み焼きやギョウザなども子どもたちのお気に入りメニューですが、親子丼は「私より上手い(笑)」とパートナーの亜紀さんが太鼓判を押す一品。陽生さん・悠生ちゃんも一生懸命お手伝いして、この日もおいしい親子丼ができました。



### 作り方

- 1 鶏肉をひと口大のそぎ切り(厚さ1cmくらい)にする。玉ねぎは繊維に直角に薄切りにし、三つ葉は3cmの長さに切る。
- 2 こんぶだし、みりん、醤油をボウルに入れ、鶏肉を漬け込む。たまごは2個ずつに分け、それぞれ15回といておく。
- 3 2から鶏肉を取り出し、割り下をフライパンに移す。玉ねぎを入れ、水分が蒸発しない程度の中火で炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を入れる。1分経ったらたまご2個分、もう1分経ったら残り2個分のたまごを入れて煮る。均一に火が通るようにフライパンを揺らすのがポイント。
- 5 丼にご飯を盛りつけ、4の具をのせる。三つ葉をちらして完成。