

パルティ本 の紹介

がおすすめる



著者 中島義道
● 偕成社

ひきこもりになった15歳の少年に届いた1通の手紙。生きることをどう考えるのか？難しいテーマですが、頭をからっぽにして考えるきっかけになる本です。高校生に向けて書かれています。子供が何を考えているか分からないと思春期の子育てに悩んでいるお母さん、お父さんも読んで一緒に考えてみたらどうでしょう。きっと何かヒントを得られると思います。



● 株式会社金曜日
もつとつと1000人の女性たち
平和を絶へない女性たち

「1000人の女性たち」に目を惹かれて本を手に入れました。こんなにも沢山の女性たちが世界の平和のために活動し、評価されていることに感激しました。地球上の私と同じ女性が、こんなにも素晴らしい活動をしていることを知ったことで勇気づけられたと同時に、課題は山積していることにも気づきました。ならば、私には…何ができるのかと考えさせられた著書でした。



● 岩波書店
イザベルとアナベル・ステイツェル 著
大貫昌子 訳
ミラクル★ツインズ!
難病を乗り越えた双子の絆

ドイツ人と日本人の血を受け継ぐイザベルとアナベルの二つの命は、遺伝性難病CFという過酷な運命を背負って生まれた。早逝必至と言われながら、毎日肺の感染症や呼吸困難に果敢に対峙して、家族の必死な愛と協力の下、肺の移植という困難な方法も加わって奇跡的に生き抜いてきた。恋も嫉妬も経験して、今カウンセラーとしていきいきと働いている。希望と勇気をもらえて元気になれる本です。

※玉ねぎソース

- 玉ねぎ……3 / 4個 (みじん切り)
- 牛乳……50cc
- 塩……小1 / 2
- ナツメグ……適量
- 荒挽きこしょう……適量
- 生パン粉……1カップ
- オリーブオイル……大1・5

妻 や子どもに「パパごはん」を作って食べさせたい。基本のスキルを身につけ料理も分担したい。今回はそんな男性におすすめしたいメニュー、男女共同参画週間事業講座『初心者のための基礎から学ぶパパごはん教室』から2種類のソースで家族満足！「手作りハンバーグ」を紹介しします。

料理指南 5



2種類のソースで
家族満足！
手作りハンバーグ



パティたちの包丁さばきは如何に？



慣れた手つきでタネをキャッチボール

料理は楽しんでできる
男女共同参画の第一歩



▲玉ねぎソース トマトバターソース▼



※料理・レシピ企画監修・パパ料理研究家 滝村雅晴

- 玉ねぎ……1 / 4個
 - しょうゆ……25cc
 - 酢……25cc
 - ※トマトバターソース
 - トマト……1個 (ざく切り)
 - バター……大1・5
 - 塩……小1 / 2
 - 荒挽きこしょう……少々
- 【作り方】**
- ①ボウルに挽き肉と塩を入れてよく手でこね、玉ねぎ、牛乳、こしょう、ナツメグを加えて粘りがでるまで混ぜ、さらにパン粉を加えて再びこねる。
 - ②手にサラ油をつけて①の5等分のタネを、両手でキャッチボールするように形を整え、ラップを敷いておいたまな板の上に並べておく。
 - ③フライパンにオリーブオイルをひき中火にかける。②のタネの真ん中を若干へこませて並べて焼く。フライパンを水平に前後にゆすつて油がハンバーグの下になじむようにする。裏面が焼けたらひっくり返し、蓋をして弱めの中火で3分ほど焼く。
 - ④玉ねぎソース：玉ねぎをすりおろし、しゅつゆと酢を混ぜる。
 - ⑤皿にハンバーグを盛りつけ、玉ねぎソース(またはトマトソース)をかけて仕上げ。