

特集

ケンタロウ流おいしい生活

料理家

ケンタロウさん

暮らしに役立つレシピ

おいしいコーヒーの入れ方

り  
ふ  
る

さ  
つ  
ぽ  
ろ

夏

27

2011 Vol.





男女共同参画週間講演会

## ケンタロウ流 おいしい生活

札幌市男女共同参画センターでは、平成23年6月18日(土)に、料理家のケンタロウさんをお招きし、ラジオパーソナリティーの森本洋子さん(FMアップル)との対談を行いました。ケンタロウ流ライフスタイルや楽しんで料理をするコツなどをおうかがいしました。



### 家事があたり前だった 「ケンタロウ少年」

うちは両親が共働きだったので、子どもの頃から普通に家事をしていました。テーブルに「洗濯物を取り込んでおけ」という書き置きがあつて、それを取り込んだら、今度は「たため」と書いてあったり。母親(注…料理家の小林カツ代さん)の料理本が開いてあつて、「今晚はこれを作っておくように」と書いてあるんです。こんな「指令」が出されて、家事をしていましたね。

それから、小林家には、料理を作った人は後片付けをしなくていいというルールがあつたんです。なので、料理をよくしていました。というか、片付けが嫌で料理をするようになったのかもしれないね。

### おすすめのレシピは…

家でよく作るの、バスタです。すぐできるのでおなかがすいたらすぐ食べられます。野菜やイタリヤの生ソーセージなどを入れたりします。

お子さんがいる家庭だったら、餃子なんておすすめですね。子どもってなんであんなに餃子が好きなんですかね?もし僕に子どもがいたら、何でも全部作ってあげたいですけど、餃子は絶対に作ると思います!姪っ子が2人いるんですけど、やっぱり2人とも餃子が大好きですね。「何食べた?」って聞くと、決まって「餃子!」って言うんですよ。なのでここ数年、小林家の年越しはそばじゃありません。餃子パーティーなんです。

それから、僕はアウトドアが好きなんですけど、外で食べるホットサンドは最高ですよ!簡単でおいしいので普段料理しない方にもおすすめです。ホットサンドは何をはさんでもおいしいですが、おすすめなのはとろけるスライスチーズと鯖味噌缶。「え〜!?」って思うでしょ?でも本当においしいですよ





ら一度やってみてください。ちなみに小林家では、パンにピーナツバターを塗って、バナナ、ハムをのせて焼いたものが朝食にでていました。これもすごくおいしいですよ。

## ケンタロウ流「男性の家事」

男性も女性も、楽しみながら料理や家事をすることが大切なんだと思います。

普段、料理をしない人にとって料理が楽しくなる一番のコツは、ほめられることじゃないですかね。だから、夫やパートナーに料理をしてほしいと思ったら、とにかくほめる。結果はどうであれ、やるのが嫌になってしまわないように、上手にほめることが大切だと思います。

それから、「形から入る」のもいいかもしれませんね。お気に入りのアイテムをそろえる、なんてどうでしょう？ 料理なら、例えば包丁とか。



僕自身も料理以外の家事も、もちろんします。洗濯とか、しますね。回っている洗濯機を眺めるのが好きで、しばらく見てたりします(笑)。でも、干すのはあまり好きじゃないんですよ。洗濯が終わったのがわかっていても、知らないふりして。でも放っておくとクシャクシャになっちゃうじゃないですか。なので、仕方ないので、干すのもやっています。

家事も料理も、負担にならないように、できることから楽しんですることが大切かもしれませんね。



料理家 ケンタロウさん

Kentarou

1972年東京生まれ。武蔵野美術大学中退。在学中よりイラストレーターとして活動をはじめ。

その後、料理家としてデビュー。多数の雑誌・新聞の料理ページや、書籍の制作の他、テレビ番組出演、料理教室、講演会の講師、食品・食器の商品開発など幅広く活動中。

(30代女性)

(40代男性)

(20代女性)

(20代男性)

(10代女性)

母がやっているのので家事はしていません。でも男性の家事参加はとていいと思いません。そういう人に出会いたいです。

手伝えることからやっていくことが大切。

父がいつも料理担当、母が掃除担当で小さな頃から家事をする父を見るので私の中ではとてもしずんのかに感じます。

もっと社会的に広く男性の育休が認められてほしい(企業のホンネとして×)積極的に参加したかった…

お互い協力し合うことは大切ですが家事は女性の仕事だと思う。

## 『男性の家事参加についてあなたはどのように思いますか?』

男女共同参画週間講演会にお越しの皆さんに質問しました。

良きパートナーに恵まれているものですから家事はしません。でも、大いに結構だと思います。

共働きなので夫は初めから当然のように料理、洗たく、掃除全てをしています。男、女にこだわらず時間のある方がするのはあたり前の事と思います。ただ、今のままでは男性が家事をする時間が少な過ぎると思います。

画一的に「男性は家事をするべきではない」と思うのは問題。逆もまた然り。配偶者などによく話し合うべき。

という質問したいがナンセンス!

特にフツウのことだと思います。私の世代くらいはあたりまえの感じになっていると思う。

(60代男性)

(50代女性)

(30代男性)

(40代女性)

(30代男性)

# 男女と家事と

## シゴトの関係



札幌市男女共同参画センターで開催した『男女共同参画週間講演会』の参加者アンケートでは、男女ともに家事をす  
る方が多く、男性の家事参加についても肯定的な意見が多  
くみられました。

しかし、全国の調査（※総務省「社会生活基本調査」（H18）によると、女性は1日に212分を家事（介護・看護、育児、買い物を含む）に費やしているのに対し、男性の家事時間は33分となっています。

男性の家事時間が短い原因のひとつとして、企業など組織の中に古くからある風潮や慣習から、男性自身の仕事が忙しく家事等の時間が取れないということが考えられます。企業は男女ともに仕事も家事もバランスよく担えるよう業務の見直しや多様な人材の登用などに取り組むことが必要です。

たとえば、個人でできることとして、自身の働き方を見直してみることも大切なことです。仕事量や時間の管理などを見直すことで、仕事の効率が高まり、仕事以外の時間が取れるようになります。

また、男女の家事時間に差が生じている最大の原因として、個人の中に役割分担意識が根強く残っていることが考えられます。最近では、働く女性も、家事をする男性も増えてきました。しかし、個々の中に「仕事を主に担うのは男性、家事を主に担うのは女性」という意識が残ってはいませんか？ 家事は性別にかかわらず、人が生活していく上で必要なことです。性別による役割を見直さない限り、男性の家事参加は進んでいかないのでしょいか。



このコーナーでは国や市の機関のご紹介など  
**ちょっとお得な情報**についてお知らせします

2つの電話相談窓口が期間限定で開設されました。

### 男性のための悩み相談

☎ 011-728-1331

期間：平成23年6月1日（水）～11月30日（水）  
毎週水曜日 17:00～20:00

仕事、生き方、人間関係、家庭環境など、誰にも打ち明けられず男性であるがゆえに抱え込んでしまう悩みを男性相談員がお聞きます。

お問い合わせ 札幌市男女共同参画センター TEL:011-728-1255

### 女性のための性暴力被害相談

☎ 011-242-7121

期間：平成23年6月1日（水）～11月30日（水）  
月曜日～金曜日 16:00～21:00（祝日を除く）

女性の相談員が性犯罪、セクハラ、ストーカー、配偶者からの暴力（DV）などの相談に応じます。

お問い合わせ 札幌市市民まちづくり局男女共同参画室男女共同参画課  
TEL:011-211-2962

どちらも相談は無料です。1人で悩まずに相談してください。

NOVEL



結婚相手は抽選で

垣谷 美雨 著

1,470円(税込) / 双葉社

「抽選見合い法」制定。対象は25～35歳の独身男女。3人断ったらテロ撲滅部隊へ……。 「抽選見合い法」に翻弄される男女の姿を描いた小説です。すぐに結婚すべきか？ それともお見合いで相手を見つけるべきか？ あなただったらどうしますか!?

CHILD CARE

わが家の子育てパパしたい！  
—10歳までのかかわり方

小崎 恭弘 著


1,260円(税込) / 旬報社

保育士として、3児の親として子どもとかかわってきた著者からの「アドバイス」が詰まっています。表紙からはかたそうな印象を受けますが、中身は関西弁でユーモアを交えて書かれていて、どんどん読めてしまいます。子どもの「生態」を知ると、もっと楽しく子育てできるかも!?

札幌エルプラザ情報センターを知っていますか？

リニューアルオープンしました！

札幌エルプラザ内にある「情報センター」では男女共同参画、消費生活、市民活動、環境の4分野の資料を閲覧したり、借りることができます。さらに7月より、イベントや打合せができるようになりました。ぜひ、ご活用ください。

 マークが付いているものは情報センターで借りることができますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

情報センターへのお問い合わせは

011-728-1223 ( 開館時間 9:00～20:00 )  
( 貸出時間 9:00～19:45 )

りぶるのススメ

このページではセンター職員がおススメする本やレシビなどを紹介します。

あなたのお気に入りになれたら嬉しいですよ。

# Resipeレシピ

今回は、ご家庭でもできる、ハンドドリップでの「おいしいコーヒーの入れ方」を、  
株珈房サッポロ珈琲館の伊藤社長にお聞きました。  
ちょっとしたコツで、いつもの豆でも  
おいしいコーヒーがいただけます。  
ぜひ、お試しください。



## おいしい ハンドドリップ編 コーヒーの入れ方



### 用意する道具 (コーヒー3杯分)

ドリッパー……………2〜4人用  
メジャー Spoon……………ドリッパー付属品で可  
サーバー……………ドリッパーに合うサイズ  
ペーパーフィルター……………2〜4人用  
抽出用ポット レギュラーコーヒー(粉)

① 多めの水を用意し、沸騰させます。沸騰後火を止めて約2分位おき、85℃前後まで湯温を下げてください。(湯温が高いと苦味が強くなります)



② ペーパーフィルターのミシン目を互い違いに折り返してドリッパーにセット。軽くお湯を通してペーパーフィルターの匂いを取り除きます。(サーバーに残ったお湯は捨てる)

③ コーヒー粉適量(目安/1杯分10g×3杯分)をドリッパー内フィルターに入れ、メジャー Spoonで粉をしかりと押し付けます。



④ コーヒー粉の中心から全体に円(○)を描くように湯を注ぎ、コーヒー粉を蒸らします。(新鮮な豆ほど膨らみます)



⑤ 粉の膨らみが落ち着いたら再び湯を注ぎ、サーバーの目盛3杯分抽出したらドリッパーを外します。(雑味が出るので、ドリッパー内のお湯を落とし切らないこと)

⑥ 最後に抽出したコーヒーをサーバー内で攪拌し、泡がでるくらい空気を含ませることで、香り高くまろやかな味わいのコーヒーが完成します!



(株)珈房サッポロ珈琲館は、焙煎・販売・喫茶を行うコーヒー専門店です。  
昨年からは、妊娠中や授乳中でもカフェインを気にせず飲める本格的コーヒーでストレスをためずに過ごせるように「カフェインオフコーヒー」の開発・販売も行っています。  
札幌市内に10店舗を構える他、AIRDO機内サービスやスーパー、カフェ等へのコーヒーの提供、またコーヒー教室を札幌市内及び近郊各地で開催しています。

# 札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは女性のための相談窓口を開設しています。相談料は無料です。

各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。

1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話ししてみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談
日 時	月○水○木○土 10:00~12:00 ○火○○○○○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	○○○水○○○○ 18:00~20:00	○○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)
相談方法	面談／電話(011-728-1225)	面談／電話(011-728-1227)	面談
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、生活設計、教育・育児、介護、生き方、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、労使関係、解雇、キャリア、能力開発、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法律的な見解が必要な女性の相談に弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約下さい。 予約受付電話:(011)-728-1255



1,000円(税込)

札幌市男女共同参画センター窓口にて販売中です。遠方の方には郵送も可能です。ご希望の方はご相談ください。

お問合せ

札幌市男女共同参画センター  
事業係  
☎(011)-728-1255

「カンペで見る男女共同参画ファシリテーターの仕事」好評発売中！

札幌市男女共同参画センターでは、職員がファシリテーター(進行役)となつて、ゲームや劇話し合いなどを通して楽しみながら学ぶ「男女共同参画ワークショップ」を実践しています。2008年に「気づき」のための実践ノート」を発行し、ワークショップが全国的に広がる一方で、「コツを知りたい」「アレンジ方法は?」といった声が寄せられるようになりました。そこで今回、ファシリテーターのための本を発行しました。男女共同参画ワークショップでのファシリテーターの役割や準備の方法、さらに実際に使用した「カンペ」を掲載しています。ワークショップを自分たちで実践したいという方に、ぜひお勧めしたい1冊です。

## 男女共同参画ワークショップ

## 編集後記

27号の「りぷる」は、「男性の家事参加」をテーマとしました。今号をきっかけに、「家事をしてみようかな?」と思っていただけばうれしいです。わが家では、日曜日になると父がはりきって焼き鳥やチンジャオロースを作ったりします。味も気分も変わってなかなかいいものです。

発行月: 平成23年7月

発行: 札幌市男女共同参画センター

【指定管理者:財団法人札幌市青少年女性活動協会】

所在地: 〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内

電話: (011)728-1255 FAX: (011)728-1229

ホームページ: <http://www.danjyo.sl-plaza.jp>

本誌のタイトル「りぷる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。