



婆ちゃんが育てたねぎ入り

チャーハン サラダ スープ



自営業を営む佐藤さん一家は、佐藤さん夫婦、お子さん2人と佐藤さんのご両親の6人家族。今回「おとう飯」をふるまってくれるお父さんは、昨年、自宅兼事務所が新築されたのをきっかけに、積極的に「男子厨房に立つ」を実践中とのこと。最近では、お休みの日は3食お父さんが食事の支度を担当し、お子さん達の好物に腕をふるっています。



本日のレシピ

- 材料
 - ・ねぎ・たまご・白米
 - ・塩・こしょう等・かくし味(おとうさんの愛情と汗(笑))
- 調理にかかった時間
 - ▶30分

調理のポイント

いつもは子ども用と大人用を2回に分けて作っています。子ども用は味付けが濃くならないように気を付けています。

「おとう飯」を作った感想

子ども達が楽しみにしてくれているのでこれからも張り切ってメニューを増やしていきます。

奥さんより

パパがお料理を頑張っている間、子ども達の面倒は私に任せて！

子どもたちの反応

娘さん達から好評なのはたまご焼き。今日はたまごが入ったチャーハンに大満足♡

取材時の様子

「今日は上手いかないなあ〜」と首をかしげながらも、フライパンを振る様子は手慣れたもの。それでも子どもたちは大満足の様子でした。



男女イキイキ 職場宣言事業所募集

- 県では女性の能力活用やワークライフ・バランスの推進などの取り組みを行う事業所等と「男女イキイキ職場推進協定」を結び、その取り組み内容のPRを行っています。また、仕事と育児・家庭の両立支援に取り組み企業へ、各種情報や研修等の場を提供する支援なども行っています。にかほ市では、次の10事業所が協定を結んでいます。
- ▽丸大機工(株)
 - ▽TDK(株)秋田総務部
 - ▽(株)エクセルコーポレーション
 - ▽社会福祉法人象潟健康成会
 - ▽にかほ市商工会
 - ▽森建設工業(株)
 - ▽三共(株)
 - ▽(株)三光メディア
 - ▽(有)長沼製作所
 - ▽(株)ビッグ
- ※登録を希望される企業は、左記へお問い合わせください。
- ☎ 秋田県あきた未来創造部次世代・女性活躍支援室 018・860・155



ふわふわたまごが絶品



オムライス サラダ スープ



普段から積極的に料理を作っているので頼りにしています」と笑顔の奥さん。「今日は、子ども達が大好きなオムライスを作りますよ」と「おとう飯」調理スタート。レシピはいつもインターネットにリクエストして気に入ったものを選んで作るスタイルです。



ご夫婦とお子さん2人の4人家族の須藤さん一家。「いつ、という

調理のポイント

基本的には子ども達が好きなものをリクエストしてもらってから作ります。インターネットの料理アプリを開いてパパッと作るのが得意です。

「おとう飯」を作った感想

今日のオムライスはたまごをふわふわにするのが難しかった。成功する確率は半々くらいなので、次回はもっとうまくできるハズ！

奥さんより

手際よくお料理してくれるので助かっています。後片付けまで頑張ってくれたら嬉しいな。

本日のレシピ

- 材料
 - ・玉ねぎ・たまご・白米・ケチャップ・かくし味(娘さんの美味くなる魔法)
- 調理にかかった時間
 - ▶30分

子どもたちの反応

ふわふわオムライスのケチャップをハートにしてもらったよ♡

取材時の様子

娘さんもたまごを混ぜてお手伝い。ふわふわたまごのオムライスを美味しく食べていました。



あきたF・F推進員 募集

県では男女共同参画社会の実現に向けて、地域での取り組みや活動が活発に行われるように進めていくリーダーを募集しています。「F・F」とは、男女が共に協力し合いながら、仕事や家庭、社会へ参画し合うという意味を込めたフィフティ・フィフティ(Fifty・Fifty)の頭文字を取った造語です。みんなが差別なく生き生きとした暮らしやすい社会を目指して活動する「あきたF・F推進員」に応募してみませんか。

主な活動

- ▽秋田県や男女共同参画センターの開催する研修会等への参加
- ▽男女共同参画についての会議や研修、出前講座での講師等への参加など

※現在、にかほ市では柴田禮子さん(北金浦1区)、由利菜美さん(琴浦)、佐用洋子さん(湯見町1区)、山内勝幸さん(琴浦)の4人が、「あきたF・F推進員」として活動しています。

