

横須賀市男女共同参画セミナー

Bistro Papa
Papa Cooking! Family Smiling!!

親子でチャレンジ！ パパと子どもものクッキング

2019年2月9日(土)

パパ料理研究家

株式会社ビストロパパ 代表取締役
農林水産省 食育推進会議 専門委員

日本パパ料理協会会長 飯士

滝村雅晴





滝村雅晴(たきむらまさはる)
パパ料理研究家
株式会社ビストロパパ 代表取締役

パパの料理塾 主宰
大正大学 客員教授
農林水産省 食育推進会議 専門委員
日本パパ料理協会 会長飯士
パパさかな大使代表



パパ料理・親子料理・100年ライフ料理で、家族の食育・共食と健康作り、ワークライフバランスを広める、日本で唯一の料理研究家。料理教室やセミナー講師、NHK「きょうの料理」「かんたんごはん」「まいにちスクスク」、NHKラジオ「すっぴん！」毎週水曜日料理コーナーレギュラーコメンテーターなどの出演のほか、メディアでの連載、各種料理プロジェクトの企画・プロデュースなど、パパ料理の普及・啓発活動を行う。「ビストロパパ〜パパ料理のススメ〜」(<http://www.bistropapa.jp/blog/>)は、12年間以上毎日連続更新中。2017年11月「パパの料理塾」開講。2018年7月料理教室アプリ「FamCook」をリリース。

主な著書:「ママと子どもに作ってあげたい パパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のススメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃん和妈妈社、「新しいパパの教科書」学研(執筆協力)。川崎市立小学校PTA会長(4期)、京都府出身、神奈川県川崎市在住。





●美味しく料理をつくる5つのポイント

1. レシピ通り正確につくる
2. しっかりはかる
 1. 計量カップ(1カップ=200CC 1合=180CC)
 2. 計量スプーン(大さじ1=15CC 小さじ1=5CC)
 3. キッチンタイマー
 4. はかり
3. 材料を最初にそろえて、作り方を頭に入れる
4. 美味しいレシピを見つける
5. 自分が食べたいものをつくる

●包丁の使い方

1. まな板をしっかり固定する
2. 右足を少し後ろに引き、少し腰を引きかまえる
3. 猫手にして第一関節をあてるように切る
4. 野菜はおし切り／肉・魚はひき切り
5. 切り方
 1. 玉ねぎのみじん切り
 2. いちよう切り
 3. 短冊切り
6. 皮をむき、右手を動かすのではなく、左手で材料を右に回し、剥けた皮を右手の親指で、右へと送り出すようにする。





●「男の料理」と「パパ料理」の違い

＜男の料理＞ * 自分軸

自分のお腹が減ったから、自分の都合で、自分の食べたいものを作る趣味の料理。

＜パパ料理＞ * 他人軸

自分がお腹が減っていなくても、お腹が空いた妻や子どもに気づいてつくる、お父さんの家庭料理。思いやり料理。

● パパ料理の掟

- 1・時間をかけすぎないこと！
- 2・道具にお金をかけすぎないこと！
- 3・食材にお金をかけすぎないこと！
- 4・後片付けまできちんとできること！
- 5・やっぱり、料理がおいしいこと！



ビストロパパ ~パパ料理のススメ~
<http://www.bistropapa.jp/blog>



●父子料理のススメ 「**殿様かこむ**」子手伝い

とる(枝から豆、プチトマトのへた、えびの背わた等)

のぞく(なべ、あさりの塩ぬきなど)

さわる(いか、魚、ゴーヤ、など食材全般)

まわす(野菜水きり器、溶き卵など)

かう(一緒に買い物など)

こねる(餃子、ハンバーグ、ピザなど)

むく(皮など)



●父子買物のススメ 「**いつも笑顔さ**」子買い物

い 入れる(買い物かごに)

つ つめる(買い物袋に) つなぐ(手を)

も もつ もどす(商品を) もらう(試食品を)

え えらぶ(どの野菜や魚が美味しそうか)

が がまんする(欲しいものを)

お おす(カートを)

さ さがす(買う物を)



手作りダレかけ ささみ棒棒鶏



★パパレシピ(4人分)

材料:

ささみ(6本)

塩(小さじ1)

白ごま(少々)

水(800CC)

A

しょうゆ(大さじ1.5)

酢(大さじ1.5)

ごま油(大さじ1.5)

はちみつ(大さじ1.5)

白すりごま(大さじ1.5)

玉ねぎすりおろし(大さじ1.5)

作り方:

1・ささみは筋を取る。

2・Aを和える。

3・鍋に500CCの湯を沸騰させ、塩を溶かす。沸騰したら、ささみを入れて再沸騰させ火を止めて蓋をし8~10分放置。ささみを取り出し、粗熱がとれたらほぐしAをかける。

子手伝い:

・ささみをさく

・Aを和える

鍋で炊く さつまいもの炊き込みごはん



★パパレシピ(4人分)

材料:

米(2合)

水(360CC)

さつまいも(200g)

A

うすくち醤油(大さじ1)

料理用清酒(大さじ2)

塩(小さじ1)

出汁こんぶ(1枚)

作り方:

1・米を洗って水に浸す。さつまいもを1センチ角ぐらいに切り水にさらし水を切る。

2・鍋に水を切った米と、水、Aを加えて混ぜ、1のさつまいもを入れ、昆布をのせ蓋をし、強火にかける。沸騰したら弱火にして13分。10分蒸らして、しゃもじを十字に入れて底からふわっとかきあげて混ぜたら出来上がり。

アト辛おとな味:

・じっくり甘味を楽しむ

子手伝い:

・さつまいもを洗う

パンケーキ／ミニどら焼き



★パパレシピ(30分／8個分)

材料:

ホットケーキミックス(150g)

卵(1個)

水(100CC)

ゆであずき(60g) * 市販

オリーブオイル(少々)

作り方:

1・ボウルに卵を割り入れて溶く。水と混ぜたらホットケーキミックスを少しずつ加えてだまにならないように、なめらかになるまで混ぜる。

2・フライパンを火にかけて熱くなったら、オリーブオイルを入れキッチンペーパーでふき取り弱火にする。1を、スプーン一杯分すくい、4～5センチのサイズに丸く流し入れる。2～3分焼いたら裏返す。裏は軽く焼くだけ。30秒～1分ほど焼いたらキッチンペーパーの上に取り出す。

3・きつね色が綺麗な面を下にゆであずきをのせ、きつね色が綺麗な面を上へのせ、軽くおして形を整えて出来上がり。