

キッチンde対談
NHK「きょうの料理」でおなじみ!
堀江ひろ子
×
深田貴美子

なんでもご相談ください!
090-8025-4457

2015年3月11日(通巻第25号)号外 発行の深田貴美子といっしょのぼのぼ
©180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町1-21-2 クロノオ吉祥寺本町706号

前武蔵野市議会議員
フカキミの
深田貴美子
《いっぽいっぽ通信》
そうだ! 学校を変えよう!
(多世代交流/多目的活用)



深田 親子三代にわたって「NHKきょうの料理」や「キューピー三分クッキング」で、身近な食材と簡単なお料理が好評ですね。

堀江 一貫して「おいしいもの」「手軽につくれるもの」にこだわっています。

深田 堀江さんは目黒区で40年間配食ボランティアを続けていらっしゃるそうですね。

堀江 小学校の給食室をお借りして、120食分のお食事を地域ボランティアの方々と作っています。

深田 できたての給食を武蔵野市内の全校に!

武蔵野にも配食活動は続いています。が、学校施設が多目的に利用されているのは魅力ですね。私は、武蔵野市内全校18校すべてに「**自校式給食調理室**」を設置したいのです! 「だし」や「ご飯が炊ける香り」が漂い、できたてのおいしい給食をすべての児童生徒に食べてほしいと思います。

堀江 料理は五感で!

そうそう。料理は「五感」でいただくものなのよー。

深田 空き教室を活用! 高齢者・子育て支援!

調理室があれば、**空き教室**を活用して「**高齢者デイ・サービス**」、子育て支援で「**保育所**」「**一時預かり**」もできるでしょ。おいしいお食事をみんなでいただく!

堀江 チャイルドセンターも!

いいわねー。高齢者から幼児まで三世代の交流もできるわね。子育て家庭の食育から保健・福祉・教育まで専門家が相談に対応する「**チャイルドセンター(仮称)**」も必要でしょ!

深田 子育て経験をキャリアに!

そう! (公財)子ども協会の研修を受けていただき、「**武蔵野版子育てサポーター(仮称)**」で子育て経験をキャリアにつなげていただく。

堀江 地域雇用も拡大!

保育所・保育士不足も解消できるし、地域雇用も増えるわけね! 高齢者の方の地域参加も御願ひしたいですね。

深田 介護職員の給与アップ!

調理室で「料理講座」も開催して、ヘルパーさんには「**武蔵野版食育ソムリエ(仮称)**」の資格を取得していただく。武蔵野市独自の予算で「**介護職員の給与増**」等の待遇改善も可能でしょ?

堀江 介護の人材不足を補う!

大事なことなのねー。食育ソムリエ・ヘルパーさんはひっぱりだこになるわね。介護の人材不足を補っていくわけね。

深田 深田が実現します!

「武蔵野市学校施設整備基本方針」をもっと発展させて、学校を高齢者・子育て・教育・福祉の複合施設に変えていく。学校がコミュニティの核となって、**暮らせる・学べる・働ける「新・武蔵野スタイル**」——このまちに暮らしてよかったを実現します!!



深田貴美子(ふかだ きみこ)

1959年7月16日生まれ/東京都立日比谷高等学校→東京女子大学社会学科卒/東京女子大学大学院博士後期課程単位取得退学/法政大学大学院公共政策研究科博士後期課程在籍中



堀江ひろ子(ほりえ ひろこ)

料理研究家、栄養士/宮崎県出身/日本女子大学家政学部食物学科卒業/母は料理研究家の堀江泰子/娘、ほりえさわかも料理研究家/身近な材料で手早く作れる主婦視点のメニューが得意



ご意見、ご要望をお聞かせください!

メール ☐ippo-ippo@fukakimi.net または ☎090-8025-4457

忙しいご家庭にピッタリの堀江ひろ子さんのお役立レシピをご紹介します!

お弁当は成長期の子どもの大事な一食です。栄養のバランスを考えてお弁当を作りましょう。冷凍食品なども便利ですが、できるだけ、お母さんの手作りのおかずを詰めたいものです。作りおきのできるもの、前日に下ごしらえをしておくものなどを組み合わせて、楽しくお弁当作りしましょう。

鶏肉のハチミツ焼き

鶏もも肉……………2枚(約500g)
しょうゆ……………大さじ4
ハチミツ……………大さじ2
パプリカ・きのこ・ねぎ等……………適宜

1 調味料をポリ袋に入れ、水気を拭いた鶏肉を加えてよくもみ込み、中の空気を抜いて1時間以上漬けておく。(一晩でも、3~4日おいてもよい)
2 オープントースターの受け皿に、アルミ箔をしき、皮を上にしてのせ、10分焼く。この時に、脇に一口大に切った野菜を並べ、一緒に焼く。

3 焼きあがったら、いちど皮が下になるように裏返してもとに戻すと、皮がつかよく仕上がる。(焼いたものも冷蔵庫で4~5日は保存できる)

4 人肌に冷めた鶏肉を食べやすく切り、野菜とともにつめる。前の晩に焼いたものをそのまま詰めてもよい。ご飯に乗せてキジ焼き丼風にしてもよいし、パンに挟めば照り焼きサンドになる。

ミックスピラフ

米……………2合
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
顆粒スープの素……………小さじ2
ミックスベジタブル(冷凍)……………1~2カップ
ツナ缶(油漬け)……………小1缶

1 前の晩に、米は洗って普通に水加減し、調味料を加え、冷凍のミックスベジタブルを凍ったまま加え、ツナも汁ごと加え、朝炊き上がるようにタイマーをセットする。
2 朝、炊き上がったご飯を軽く混ぜてほぐす。この時バター大さじ1を加えると一層香りがよい。

★ここに、カレー粉小さじ1を加えるとカレーピラフに。
★水の一部にトマトジュース1カップを加え、更にケチャップ大さじ2を加えるとトマトピラフに。
★ツナの代わりにウィンナーの輪切りを加えてもよい。

残り野菜の甘酢漬け

ゴボウ・レンコン・ニンジン・ダイコン・エリンギ・ネギ・キュウリ等……………合計約400グラム
ショウガ……………適宜
酢・砂糖・水……………各3/4カップ
塩……………小さじ2

1 ゴボウは斜め切りに、レンコンは皮をむいて食べやすく切る。ダイコン、ニンジン、エリンギ、ネギも食べやすく切る。
2 鍋に甘酢とショウガの薄切りを入れ、ゴボウ、ニンジン、ネギ、エリンギ等の野菜を入れて強火にかけ、煮立ちをはじめたらレンコン、ダイコンも加えて好みの固さに茹で、きゅうりを加えて火を止め、落とししゃぶをし、そのまま冷ます。

3 冷めたら冷蔵庫で保存する。1カ月ほど保存できる。
4 このまま野菜料理として弁当に詰める。切り方は女子なら花型で抜いてもいいし、季節によって野菜の種類を変えて詰めてよい。

★この野菜をショウガ醤油で味付けした豚肉で巻いて片栗粉をまぶして焼いてもよいし、塩コショウした豚肉で巻いてカツにしてもよい。

ポークマリネ

豚肉(薄切り)……………300グラム
タマネギ……………1個
ケチャップ……………1/2カップ
ウスターソース……………1/4カップ
サラダ油……………1/4カップ

1 タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにし、ケチャップなどの調味料に混ぜる。
2 豚肉は一口大に切り、熱湯に入れて手早く煮てほぐし、肉の色が変わったらざるに取り、タマネギのボールに入れる。十分冷めるまでおいたほうが味がなじむ。

★冷蔵庫で4~5日の保存が可能。
★普段食するとき、ざく切りしたサラダなどの上に汁ごと盛る。
★温かいご飯にかけたり、パスタにかけてもよい。
★お弁当にはそのままおかずとして詰めたり、パターロールなどに挟んで。

市民団体「チーム美・食・暮らし」の企画 2015年2月2日(月) 豊南コミュニティセンター

深田貴美子 5つの重点政策!

- 1 学校を複合施設に! 災害時にも安心の拠点! すべての小・中学校に「自校式学校給食調理場」「高齢者デイサービス」「保育所」等の設置!
- 2 都市部の高齢者の方々の安心の毎日! 「東京近郊に上質感のある高齢者施設」の設置!
- 3 教育格差の解消へ! 学習機会の均等と生活支援プログラムの策定!
- 4 「市民サービス」の向上! 全国屈指の職員報酬にふさわしい職員の能力の最大限発揮!
- 5 定数4減! 身を切る議会改革の推進!



深田貴美子 5つの実績!

- 1 市立小・中学校8校の耐震化を1年前倒して実現!
- 2 15歳までの医療費無料化実現!
- 3 吉祥寺駅南口・三鷹駅北口再開発の具体案提示!
- 4 災害時の「マンション生活継続支援政策」実現!
- 5 吉祥寺駅アトレ東口「早朝7:30開門」!

政策実現 No.1



産業振興計画もやりました!

プロフィール
●1959年 7月16日生 ●1975年 港区立青山中学校卒業
●1978年 東京都立日比谷高等学校卒業
●1982年 東京女子大学文学部社会学科卒業
●1992年 石油開発会社を経て、ロエバ・ジャパン(株)財務部勤務
●2014年 東京女子大学修士課程・博士課程単位取得退学を経て、法政大学大学院公共政策研究科博士後期課程入学
●2007年 武蔵野市議会議員初当選

●2011年 再選(二期)
●2013年 武蔵野市長選挙挑戦
●地域活動 本宿小学校PTA校外生活委員会副委員長、本宿地区青少年協役員など歴任/東京武蔵野ロータリークラブ等所属
●血液型 A型 ●家族 夫、娘 ●好きな言葉「一期一会」
●実家の出身地 長野県上田 ●好きな場所 恵林寺 ●特技 弓道2段
●趣味 書道、観劇(歌舞伎)、相撲観戦、音楽鑑賞(クラシック~ジャズ)