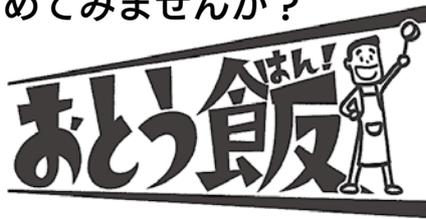


はじめてみませんか？



問 地域協働課地域協働係 ☎95-9872

おとう飯とは？

「おとう飯”始めよう」キャンペーンは、内閣府男女共同参画局が、男性の家事・育児への参加時間を増やす目的で行っている事業です。男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理をおとう飯と命名しています。

これまで料理をしていない男性に対して、「おとう飯”始めよう」キャンペーンの認知や理解の促進を図り、料理に対するハードルを下げることによって、料理を通じた家事への参画を促進するものです。



これまで料理なんかできないと思っていたあなた、立派な料理を作らなければいけないと思っていたあなた。いいんです。“おとう飯”ならいいんです。

簡単に、手間を掛けず、見た目が悪くても美味しければ、それが“おとう飯”。美味しいと言ってくれる、家族の笑顔を見てくださいませんか。自分自身にも新しい発見があるかもしれません。

おとう飯の心得

- 一つ、手早く
- 一つ、簡単に
- 一つ、リーズナブルな食材で
- 一つ、家の調味料を使う
- 一つ、後片付けは最後まで

禰宜田市長もおとう飯を作りました

地方公共団体の長が参加表明できるサポーターとして、禰宜田市長があおいパークで12月23日に、市男女共同参画推進委員の皆さんと共に特産ニンジンを使った「へきなん美人のリボンサラダ」を作りました。市長は「簡単なのですぐにできます。全国のお父さん作ってください。」と話していました。愛知県では、豊田、岡崎、春日井、一宮の各市長に次いで、5番目の参加でした。

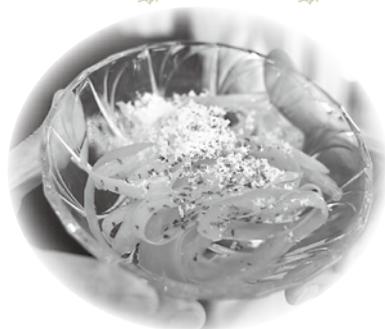


料理風景を YouTube で公開中



今回作ったレシピはコレ！

へきなん美人のリボンサラダ



作り方

1. ニンジンの皮をピーラーでむき、ニンジンもピーラーで薄くスライスする
 2. ボウルにオリーブオイル、ライム、砂糖、塩を入れて混ぜる
 3. 1. と 2. を合わせて皿に盛りつける
 4. お好みで粉チーズ、パセリをかける
- 1日くらい寝かせると酸味が落ち着く

材料・分量 (5人分)				
ニンジン	1本	} ドレッシング		
粉チーズ	お好みで			
パセリ	お好みで			
オリーブオイル	小さじ2			
ライム (レモン)	小さじ2			
		砂糖	小さじ2	
		塩	少々	