

福岡発!

PAPA

パパによる パパのための パパっと作れる ごはん集

RECIPE

福岡で働くパパたちの

5 RECIPES
&
4 EPISODES




 Fukuoka Smart City Community

 Goody
ゴウディ


JR九州

 西部ガスグループ
いつもの朝と、新しい明日を。

 西日本シティ銀行

 Nishitetsu Group
まちに、夢を描こう。

 福岡銀行

 福岡地所株式会社

LINEヤフー コミュニケーションズ

 福岡市
FUKUOKA CITY

※福岡市はオブザーバーとして参画



はじめに

だれだって毎日のごはん作りは大変です。
栄養バランスやいろどりを考えたり、
冷蔵庫にあるものを無駄なく使い切る工夫をしたり――。

とくに子どもがいる家庭から、
そんな声が多く聞こえてきます。
声の主は、もちろんママだけではありません。
仕事も子育ても、ごはん作りにだって
コミットするパパたちだって同じです。

Fukuoka Smart City Communityは、
福岡を中心に事業を行う企業の団体として、
それぞれの職場で働くパパ社員たちに目を向けました。
世の中の機運に後押しされ、
育児休業や育児のための休暇をとったパパ社員の中には、
子どもや家族との貴重な時間を過ごすだけでなく、





料理に目覚めた人や、もともと得意な人、
「好きじゃないけど、やるしかない」と
奮闘する人など、さまざまです。

このレシピ集には、そんな等身大のパパ社員たちが
子どもと暮らす日々の生活で実践する
家庭料理のレシピに加え、
時間の使い方などのアイデア、
育休や家事に対する本音がつまっています。

会社も職種も年齢も違う福岡のパパたちが、
笑ったり、悩んだり、困ったりしながら
料理や子育てを行う姿を通して、同じまちで暮らす
パパやママ、これからこのまちで子どもを育てたいと
思っている人たちの参考になればうれしいです。
料理がちょっと億劫な、すべてのみなさんにも。



西部ガス

鈴木田 渉さん

(30歳)

多めに作った
ソースは次の日の
オムライスに利用!



PAPA'S PROFILE

【職種】営業本部 福岡都市開発部
都市開発グループ

【趣味】ランニング、野球

【子ども】長男(4歳)、次男(0歳)

【育休取得期間】2022年12月12~23日(2週間)

子どものお手伝いに
ぴったり

煮込みハンバーグ

材料(3人分)

合いびき肉(牛6:豚4)	牛乳	大さじ3
卵	ウスターソース	大さじ3
しめじ	バター	10g
たまねぎ	酒	100cc
パン粉	ケチャップ	大さじ3
	砂糖	大さじ1½

作り方

- 1 プライパンに油をひき、みじん切りにしたたまねぎを炒める。
- 2 ①を冷まし、ひき肉、パン粉、牛乳、卵、塩少々をボウルに入れ、練り混ぜる。好みの形に整える。
- 3 フライパンで②を焼く。中火で5分、裏返して蓋をし、さらに弱火で5分焼く。
- 4 酒、ウスターソース、ケチャップ、バターを空いたフライパンに入れる。さらに砂糖を加え、しめじを入れて、③で焼いたハンバーグと一緒に5分煮る。

たまねぎを
刻むと
涙が出る～



「おいしくなあれ♡」
と心こめてます



ソース多め



INTERVIEW

毎月19日は「育児(いくじ)の日」

マイ・ルールとして毎月19日を「育児(いくじ)の日」と決めています。職場の朝礼で「育児の日」を宣言して定時で帰宅して、子どもと料理。家事も全部担って妻に休んでもらう日です。子どもが生まれる前までは料理は全然してませんでしたけど(笑)。ハンバーグは定番で、子どもが野菜も食べられるよう、ソースにシメジを加えます。ソースは多めに作るのがポイント。それを使って次の日にオムライスも作ります!

ご家族のコメント

パパが料理をする日は、一息つくことができるのでありがたいです。子どももお手伝いできるようになったので、これからもパパといろんな家事や料理に挑戦してママを楽させてくださいね!(妻)



西日本シティ銀行

進野 努さん

(38歳)

子どもが大きくなったら、
一緒に料理したいです



PAPA'S PROFILE

【所属】デジタル戦略部

【趣味】バンド(キーボード)

【子ども】長女(0歳)

【育休取得期間】2023年3月



やさしさ染み染み /
肉じゃが

材料(3人分)

牛肉(薄切り).....200g
たまねぎ.....1個
にんじん.....1本
じゃがいも(メークイン)
.....2個
スナップエンドウ
.....5~10本

本だし.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ2
砂糖.....大さじ2
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2

作り方

- 1 たまねぎ2分の1、にんじん、じゃがいもを一口大に切る。
- 2 残りのたまねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒める。
- 3 2に牛肉と1を合わせて炒める。
- 4 1~3を全て鍋に入れて、食材が全部かくれるくらいの量の水を入れる。本だし、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを加え、約20分間煮る。
- 5 別の鍋に湯をわかし、スナップエンドウをゆで、4に盛り付けて完成。

みじん切りとは、
食材を1~2mm角
程度に細かく
刻むこと!



煮ている間に
洗い物をすませたり。
効率よい動きが
身につけてます!



INTERVIEW

義母も認める料理の腕前

実家がパン店を営んでいたこともあり、料理はもともと得意です。結婚前から自炊はしていましたし、学生時代は菓子作りにもチャレンジしたほどです。休日の昼にささっとチャーハンなどを作ると、その日わが家に遊びに来ていた妻の母の高評価を得ました(笑)。いまは子どもの離乳食作りにも挑戦し、休暇をとらなくてもできる育児・家事を心掛けています。



ご家族のコメント

休日は娘と遊んだりお風呂に入れたり、積極的に育児や家事をしてくれるのでとても助かります。夫の手料理はいつもおいしく、特に肉じゃがは絶品です!! 平日も早く帰ってきてね(笑)。(妻)

西日本鉄道

向井 愛海さん

(29歳)

共働き家庭には
日持ちする料理が
便利です



PAPA'S PROFILE

【所属】自動車事業本部 業務部

【趣味】サッカー観戦

【子ども】長男(1歳)

【育休取得期間】

2022年11月～2023年3月(5ヵ月)

作り置きバンザイ! /

ししゃもとナスの
南蛮漬け

材料(2人分)

ししゃも……………10匹
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………1個
ナス……………1/2本
ほんだし……………小さじ2

酢……………大さじ4.5
砂糖……………大さじ1.5
みりん……………大さじ1.5
しょうゆ……………大さじ3
一味唐辛子……………適量

作り方

- 1 たまねぎを薄切りし、水にさらす。ナスは輪切りにし、花形に型抜きする。にんじん(皮をむいて)、ピーマンは細切りにする。
- 2 酢、しょうゆ、みりん、砂糖、だし、水大さじ4を小鍋に入れて沸騰させて、たれを作る。
- 3 フライパンでししゃもとナスを焼く。焼けたら①と②をタッパーなどの容器に入れ、一味唐辛子をふる。
- 4 冷蔵庫で30分～1時間程度冷やしたら完成。



映えるように
ナスは花形に
くり抜きます!



味見をして
調整中…



そのまま
保存できるので
便利!



INTERVIEW

長期の育休は新しいことへのチャレンジ!

同僚でもある妻と話し合い、交互に育休を取りました。妻が復職後の3ヵ月間は、日中は息子と2人で過ごす生活も体験。料理を始めたのは育休がきっかけで、よく作るのは魚の南蛮漬けです。共働き家庭にとって、「日持ち」と「作り置き」は料理のポイントです(笑)。5ヵ月間という男性としては長めの育休を取るにあたっては、「チャレンジだ」という前向きな気持ちでした。職場の理解と協力にも感謝しています。

ご家族のコメント

社会が変わる中で、母親や女性にしかできないことばかりでは決してないし、そんな中で「(職場や新しいパパの)ロールモデルになる!」と言っている夫は頼もしいです。(妻)



福岡地所

寺師 岳陽さん

(39歳)

私の生まれ故郷
鹿児島・奄美の
郷土料理を紹介します!



PAPA'S PROFILE

【所属】DX推進部

【趣味】楽器(ギター、ベース、ドラム)

【子ども】長女(6歳)、長男(1歳)

【育休取得期間】2022年1月25日～2月28日

鶏飯

子どもも大好き! /

卵は
ほんのり
甘め、シイタケは
しっかり
濃い味

材料(4人分)

米……………2合
鶏ささ身……………3本
卵……………3個
干しシイタケ……………10g
刻みねぎ……………お好みの量

鶏がらスープのもと(粉末)
……………大さじ2
砂糖……………大さじ3、小さじ2
しょうゆ……………大さじ3
ショウガ(チューブ)
……………5cm程度

作り方

- 1 水1ℓを鍋に沸かす。沸騰したら鶏がらスープのもと、鶏ささ身を入れて、火が通るまで加熱する。途中、あくをとる。
- 2 卵を割り、砂糖小さじ2を混ぜて溶き卵を作る。フライパンに油をひいて、溶き卵を薄く流し入れて焼く。焼けたら細切りにする。
- 3 干しシイタケを水でもどし、もどし汁はとっておく。シイタケは薄切りにして、フライパンにしょうゆ、砂糖大さじ3、もどし汁と一緒に加えて煮る。
- 4 ①のスープから、鶏ささ身だけを取出して冷まし、手で細かく割く。スープにショウガチューブを混ぜる。
- 5 器にご飯を盛り、鶏ささ身、卵、ねぎ、シイタケを全て盛り付け、①のスープをかけて完成。

「水でもどす」は、
乾物に水分を
含ませて元の状態に
もどすという意味!



鶏がらスープは
多めに作って
アレンジして
次の日の朝食に

最後にスープが
絡むよう、鶏ささ身は
細かく割くのが
ポイント



INTERVIEW

業務効率化を進めているからこそ!

料理は今でも苦手ですが、簡単で子どもが食べてくれるから、鶏飯はよく作ります。私が鹿児島・奄美の出身なので地元の味です。料理の後の洗い物も減らしたいので、フライパンは一つしか使いません。育休後、下の子が保育園に入るまでの間は、上の子の保育園の迎えなどのため時短勤務をしていました。職場では、DXによる業務効率化が私の仕事なので、残業しなくて済むように率先して効率良く働くようにしています。



ご家族のコメント

私が料理好きではないので時間があるときは夫にお願いしています。育休1カ月は短く、時短勤務は給与に影響が大きいので、未就学児がいる家庭での在宅勤務が広がるといいですね!(妻)

LINE ヤフーコミュニケーションズ

桃田 隆之さん

(38歳)

パパ同僚に教わり、
生成AIを献立に活用



PAPA'S PROFILE

【所属】新卒採用チーム

【趣味】フットサル

【子ども】長女(4歳)、次女(1歳)

【育休取得期間】

2022年8月(2週間、リフレッシュ休暇を利用)

リンゴとはちみつで
ほっぺが落ちる

カレー

私たちの
お墨付き!



材料(4人分)

にんじん……………2本
たまねぎ……………大1個
*中の場合は2個
豚こま切れ肉……………350g
リンゴ……………1個

はちみつ……………適量
カレールー(子ども用の甘口と、
大人用の中辛)……………1/4箱ずつ
(*市販のルーに記載の分量に合わせて)
サラダ油……………適量

作り方

1 たまねぎ、にんじん(皮ごと)を一口大に切り、鍋で柔らかくなるまでゆでる。ゆで終わったら、ブレンダーですりつぶす。

2 リンゴも切ってブレンダーに入れ、すりつぶす。

3 油を引いた鍋で豚肉を炒める。色が変わったら、子ども用と大人用で辛さを分けるため、2つの鍋に炒めた肉と**1・2**を分けて、甘口と辛口のルーをそれぞれ入れて溶かす。好みの量のはちみつも加える。

皮に栄養ある!
(らしいので…)



はちみつ
たっぷり



大人用

子ども用

パパのお手伝い
だいすき!
(すぐ飽きるけど)



INTERVIEW

部下が部門初で「男性育休」取った経験も

数年前、部下が部門初の男性育休取得者になりました。その部下に取得の相談をされたとき、「取っていいでしょうか……」と、とても重たい感じだったので、こちらから声をかけてあげれば良かったと反省した記憶があります。そのときに比べて、今はより育休が取りやすい雰囲気になっています。私自身は最近、育休を取った別のパパ社員から、冷蔵庫の中にある食材を使ってできるレシピを生成AIに考えさせる技を教えてもらいました。



ご家族のコメント

家事も育児も嫌な顔をせずやる夫なので感謝しています。子どもが生まれる前は、すごく凝った料理をしていた夫ですが、今は簡単で早い料理をするようになりましたね(笑)。(妻)

PAPA RECIPE

06

グッデイ

中垣 辰徳さん
(35歳)

PAPA'S PROFILE

- 【職種】人事総務部
- 【趣味】散歩
- 【子ども】長男(0歳)
- 【育休取得期間】産後2週間

赤ちゃんがいる生活は買い物に行く余裕さえない!

育休中はとにかく寝不足でした。妻は産後で体が疲れているし、赤ちゃんは昼も夜も数時間おきにミルクを飲みますし。妻も私も「寝られるときに寝る」ことを優先し、頑張って料理することはやめました。乳児を連れて買い物に行くのは大変ですし、そんな時間の余裕さえないので、ごはん作りに関しては食材の宅配サービスを使っています。レトルト食材や電子レンジ

もフル活用。調理も、例えば「妻が下ごしらえし、私が炒めて完成させる」など分担しました。もちろん、インターネットからレシピを探して作ることもあります。まだまだ育休を取りにくい男性もいるのが現実だと思いますが、子どもが生まれたばかりのときにいっしょにいられるのは、とても幸せなことでした。



赤ちゃんは
どんどん
成長するなあ



PAPA RECIPE

07

JR九州

幅 亮太さん
(36歳)

PAPA'S PROFILE

- 【職種】事業開発本部開発部まち創造課
- 【趣味】映画鑑賞、登山、旅行
- 【子ども】長女(0歳)
- 【育休取得期間】産後2週間、2023年7~9月(2ヵ月)

社会から切り離される感覚も味わいました(笑)

私が一番作っているのは「鍋料理」。パックで出汁をとり、塩で味付けしたスープに、野菜や肉を入れたシンプルな鍋です。最後はうどんで締めます。とにかく手軽でおいしいのがポイントです。

育児で特に大変だと感じることは、子どもの寝かしつけ。夜に子どもが起きてしまうと、昼夜逆転して生活が乱れますし、社会から切り離されているような感覚も味わいました。そんな中でも、自分の好きなアーティストの曲を聴きながら子どもを寝かせるなど、楽しみを探していました。育休を取って長く子どもと過ごすことで、成長と変化が著しい子どもの姿をたくさん見ることができ、とてもよかったです。

家事(皿洗い・お風呂洗い等)

0:00

寝かしつけ

睡眠

3:00

ミルク

睡眠

6:00

ミルク

睡眠

9:00

朝食

朝食・離乳食の準備

12:00

家事(洗濯・掃除等)・育児

15:00

昼食

18:00

夕飯・お風呂の準備

21:00

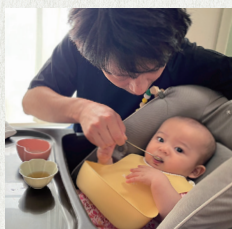
夕食

21:00

団らん

0:00

抱っこスイッチが
背中についてる…?



超手軽!
定番は「鍋」



締めは
うどん!



PAPA RECIPE

08

福岡銀行

久田 裕作さん
(30歳)

PAPA'S PROFILE

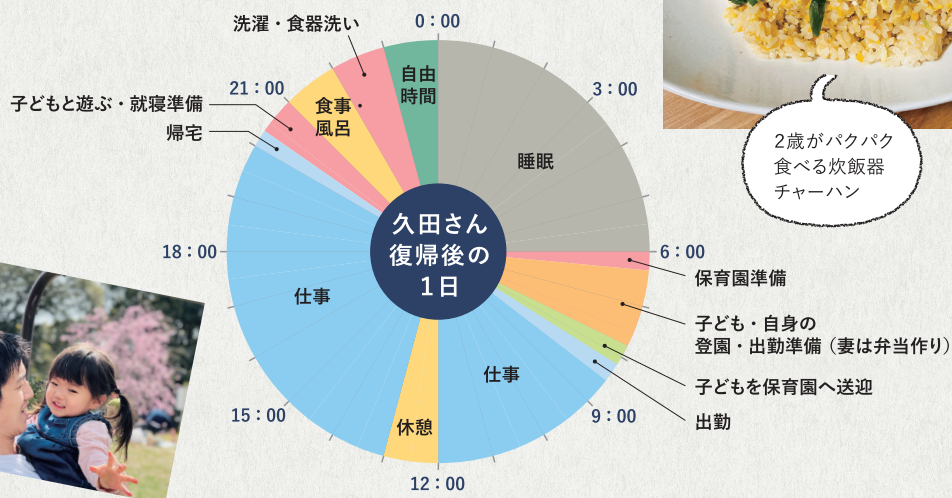
- 【職種】営業統括部
- 【趣味】子どもと遊ぶこと
- 【子ども】長女(2歳)
- 【育休取得期間】産後1週間

調理は炊飯器におまかせ。炊く間に子どもと公園タイム

育休中は、子どもの3時間おきのミルクやこまめなおむつ交換で、睡眠不足でした。それでも妻の実家で過ごしていたため、両親の協力もあって、乗り越えられました。料理は妻に頼りっぱなしでしたが、子どもが1歳になり、妻が復職してから取り組むようになりました。よく作るのが、「炊飯器でできる和風チャーハン」。インターネットで見た作り方をヒントに、自分の子どもの食の好みに合わせて具材をアレンジしています。ツナ缶、にんじん、ピーマン、長ネギ、米に、鶏がらスープ、しょうゆ、ごま油を合わせ、炊飯器で炊く、超お手軽料理です。ポイントは炊飯器調理中に家を離れ、子どもと公園で遊ぶこと！公園もチャーハンも好きな子どもには、大好評です。



2歳がパクパク食べる炊飯器チャーハン



PAPA RECIPE

09

福岡市

河野 周平さん
(32歳)

PAPA'S PROFILE

- 【職種】総務企画局企画調整部
- 【趣味】読書、旅行
- 【子ども】長男(0歳)
- 【育休取得期間】2023年4月中旬～7月末(3ヵ月半)

冷蔵庫にある食材をとにかく使う

福岡市は「男性育休100%宣言」をしており、妻の妊娠中に上司から育休の取得について声をかけてもらえました。

料理は結婚後にするようになり、育休中は妻と半々で作っていました。レシピはインターネットで探すことも多いですが、定番は主菜と味噌汁とごはんという定食のような献立です。子育て中は忙しく、副菜を作る余裕がないので、冷蔵庫にある食材を入れた具だくさんの味噌汁にして、野菜をたくさんとるようにしています。もちろん、市販品のパスタのソースなども活用して、ぱっと作ることもあります。できるだけ栄養バランスの良い食事を心がけています。妻も私の作った料理を「おいしい」と言って食べてくれるので、楽しく料理を続けられています。



野菜は味噌汁に入れて摂取



おわりに

子どもたちの「いただきます!」の音がまちのあちこちで響くといい——。
それはゆたかで明るいまちの未来に重なると思うからです。

これからも Fukuoka Smart City Community は
子どもたちや子育て世代にやさしい企画を提案していきます。

はくぐむふくおかプロジェクト特設 WEB サイト

[URL] <https://fukuoka.smartcity-community.jp/hagukumu/202307/>



Fukuoka Smart City Community 概要

[事務局所在地] 福岡県福岡市博多区博多駅中央街8-1 JRJP博多ビル12F

[設立日] 2020年10月14日

[主な事業内容] 市民参加型のスマートシティの実現に向けた、情報収集、情報共有、
相談、イベント開催、サービス提供・開発及びPRの機会の提供

[WEB サイト] <https://fukuoka.smartcity-community.jp>



