

# 中高年男性のための料理教室

～気軽にできる台所料理～

2010.3 / 3(水)

## 第1部 男性セミナー

「人生再設計のススメ」  
～これからは面白い 第二の人生～



講師

吉田清彦さん

(家事としての男の手料理研究家)

～これからの、新しい  
人生プランを自分で考える～

短期・中期・長期で、実現可能な目標を立てる。

・短期(とりあえずこの1年)

・中期(3年先)

・長期(10年先) で、

1. 一人でできること

2. 家族でできること

3. 地域でできること

のプランを立てて、その目標実現に向かって努力する。

料理を作れる

ようになる

ボランティア

に参加する

夫婦で海外旅行!

## 第二の人生 = 健康で長生きするために

### 生活自立度チェックをしてみましょう

1. ご飯を炊くことができる
2. 自分で飲むお茶は自分で入れる
3. 家族のための夕食の材料を1人で揃えることができる
4. よく1人でスーパーに買い物に行く
5. テキストなしで作れる料理が10種類以上ある
6. 週に4回以上、食事の後片付けをしている
7. トイレの掃除をよくする
8. 週に1回以上家族の洗濯物を洗濯している
9. 人目を気にせずに洗濯物を干すことができる
10. 自分のワイシャツに自分でよくアイロンをかける
11. 自分の衣類は自分で買っている
12. パソコンを自分の暮らしを便利にする道具として使いこなしている
13. 預貯金通帳や印鑑の置き場所を知っている
14. 役所への諸届けはひと通りできる
15. 自分が住んでいる地域のゴミ収集の分別方法を正確に知っている
16. 自治会などの回覧は必ず読む
17. 地域でいま問題になっていることをひとつ以上あげることができる
18. 会うと挨拶をする地域の知り合いが10人以上いる
19. 仕事関係以外の親しい友人が何人かいる
20. 人に自慢できる趣味をもっている

自分のことは自分で  
できるようになる！



うーん、いくつあて  
はまるかなあー？

### 自立度チェック

- 16 個以上.....生活自立人間
- 13 ~ 15 .....いきいき人生に  
もう一歩前進
- 10 ~ 12 .....発展途上人間
- 7 ~ 9 .....ぬれ落ち葉予備軍
- 6 個以下.....化石人間

化石人間にならないように！！

## 第2部 料理教室

中央公民館  
調理実習室

### 《気軽にできる台所料理》

「趣味としての料理」ではなく、  
「家事としての料理」をする。



今回のメニュー  
大根と鶏肉の中国風煮  
白菜と豚肉のうま煮  
たぬき汁  
玄米ご飯

まずは、料理の  
こころ構えから

### 基本コンセプト(献立編)

体に良い物を作って食べる

- ・地域でできる季節の食材を優先的に使う  
家庭で何度でも作ろうと思えるものをつくる

日持ちのする料理、作り置きのできる料理  
をつくる(常温で2~3日、冷蔵庫だと1週間くらい)



### 基本コンセプト(調理編)

食材は命 = 捨てる時はできるだけ少なくして、使い切りましょう(命を)全部  
いただきましょう

煮汁を残さない、捨てない(煮汁は栄養がたっぷり全部飲むか、再利用しましょう)  
お皿やお鍋を洗うときは、洗う前に汚れを紙できれいに拭き取ってから洗いましょう  
(お皿やお鍋の汚れを流しに洗い流すと、川や海の汚染につながります)

洗い物をするときの水道水は鉛筆の細さに(食器ではなく、手の方に水をかける)  
乾いている調理道具はきれいです(湿り気のある人の手や、ふきんの方がバイ菌が多い)



まずは、下準備から



あぶなっかしい  
なあー

### 味つけの基本

- ・ 味付けの最初は目安で控えめに！
- ・ 味見をしながら調味料をおぎなう！
- ・ 加える順番は「さ・し・す・せ・そ」
- ・ 煮詰めれば味は濃くなる

さ	さとう（砂糖）
し	しお（塩）
す	す（酢）
せ	せうゆ（醤油）
そ	みそ（味噌）



### 豚肉と白菜のうま煮



よし、よし、うまく  
できたぞ！ あと  
は、味だけ！

鶏肉と大根の中国風煮

レシピを見ながら、よしよし、順調・順調！

たぬき汁



豚肉と白菜のうま煮

玄米ご飯

鳥肉と大根の中国風煮

さあ、みんなで  
いただきます～す！



うん、これはうまい！  
上出来だ！！

## 参加者の感想

料理の大変さがよくわかりました。  
しかし、みなさんと一緒に楽しく  
できました。



参加されてどう  
でしたか？

- ・インターネットで見ると実際に行くとでは違う。良かった。
- ・多くの人の中でストレスの発散にもなった。
- ・食材の選び方（季節野菜など）勉強になりました。
- ・あわただしいですが、料理に親しむことができました。
- ・判りやすい講義楽しく拝聴しました。
- ・転職後の人生について非常に良かった。
- ・いままで食事を作らせていた妻の立場を理解できました。
- ・大変楽しかったです。
- ・大変良い体験が出来ました。又、数人の方たちと知り合いとなり楽しい研修であり、今後も機会ある毎に参加したいと思います。
- ・説明が解りやすかった。
- ・料理は、てまひまかけている事と、後かたづけの大変さがわかった。
- ・短・中・長の目標の大切さが理解できた。吉田先生の講義をもっと深く聞きたい。
- ・春夏秋冬で定期的なセミナーを設定希望。
- ・月に1度くらい料理を作りたいので今後とも参加したい。
- ・料理の手間が、かかる事を感じた。
- ・良かった。
- ・時間が押し迫って忙しかったが、出来てよかった。
- ・大変有意義な教室だった。お話しが上手で楽しいでした。大変楽しく良かったと思います。
- ・是で結構です。
- ・大変楽しかったです。玄米がこんなに美味しいとは・・・又参加したいです。
- ・大変分かり易く説明頂き良く理解出来ました。早速家に帰り実践します。

あとは、家庭へ帰って実践あるのみ！！

