

男性いきいきセミナー

中高年男性のための料理教室

平成20年3月29日(土)

於 香芝市中央公民館

第1部

講師(家事としての男の手料理研究家)
吉田清彦さん

講演

定年退職後の「人生再設計のススメ」

1. 団塊の世代について
2. 私たちは、いま、どのような社会に
生きているか
3. 人生再設計のすすめ

どれだけ自立できて
いますか？



今回は中高年男性(団塊の世代)を
対象に料理教室を開催いたしました。
たくさんの市内在住の男性が参加
され、熱心に講義を聴かれていました。

1部・2部構成で、最初に第1部とし

て、研修室にて「人生の再設計のすすめ」と題して、第2の人生の生き方
について講義されました。

第2部として、調理実習室に移り **はじめて？** の男の手料理に挑戦さ

れていました。

第2部

調理実習

～料理の基本のワザを身につける～

メニュー

肉じゃが・玄米ごはん・
たまねぎとツナのサラダ・みそ汁



エプロンと三角巾を
つけて準備万端です

まずは、材料の見分け方から

これからは「趣味としての料理」ではなく、「家事としての料理」を

毎日の仕事

として

常に

要領よく

健康に良いものを！

つぎに、包丁の使い方

みんな熱心に聞いて
います。



さあ、みんなでやってみましょう！

みなさんがんばって！
手を切らないように！！

味付け！

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」



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



みんなで味見！
いけてるかな？

さあ、試食

うん、うまい！！

家庭でも

毎日休まず

段取りよく

経済性を考えて

体にいいものを



こりゃ、最高！！

みなさん、がんばってください。

参加者の声

- ・ 忙しかった。
- ・ 思った以上に時間がかかり、普段の家内の大変さを実感した
- ・ 料理をしたことがなかったので、今後料理にトライしたい。
- ・ 包丁の扱い方、野菜の切り方等々、料理の基本ノウハウをご教示くださり、身体を動かしての和気あいあいとした中で受講でき、良いひと時を過ごさせて頂きました。
- ・ また一つ興味が持てるものが増えました。目からうろこと感じることが多く、今後女房とで共同で行っていきたいと思います。
- ・ もっと時間があれば...
- ・ 新しい知識が増えた。仲間が多いのに驚いた。
- ・ 包丁の持ち方、使い方等、基本的なことが従来我流であったので非常に参考になった。
- ・ 大変役に立った。
- ・ 今まで妻にまかせっきりでしたが、今後は分担を決めてお互いに協力していきたいとの意識付けが出来た。
- ・ 料理の基本が良くわかりました。
- ・ 料理の仕方のノウハウが良かった。包丁の使い方、生は栄養あるなど。
- ・ 楽しく、色々おしえて頂きました。

- ・ おもしろい。
- ・ 今後も続けて下さい。
- ・ 現在の中高年の生活状況等がよく理解できました。
- ・ 初めての料理で楽しかった。
- ・ ヨメさん・母親の苦勞がよくわかった。
- ・ 料理は初めて作ったが、大変おいしく出来て大満足です。又包丁等の使い方も勉強になりました。
- ・ 大変に料理の参考になりました。今後は実践しようと思いました。
- ・ 今後にかいて、頑張っていきます。



自宅でも男の腕前を！