

平成 21 年
2/10 (火)

中高年男性のための 料理教室

～ 料理の基本のワザを身につける ～

平成 20 年度第 2 回目の男性いきいきセミナーを開催しました。前回と同様 2 部制で、第 1 研修室にて講義のあと、調理実習室にて料理実習を行いました。今回も応募多数のため、抽選にての開催となりました。

講師 吉田 清彦 さん (家事としての男の手料理研究家)

第1部 男性セミナー

後半人生の楽しみ方

～ これからが面白い 第二の人生 ～

中央公民館
第 1 研修室

「会社人間」から「生活人間」に
会社人間・仕事人間から、自分・家庭・社会
の 3 つの顔を持った人に

人生再設計のすすめ ～これからの、新
しい人生プランを自分で考える～

- (1) 個人の領域で
- (2) 家庭・家族の領域で
- (3) 地域・社会の領域で

3 年後の夢・目標、10 年後の夢・目標
を持って後半人生を過ごしましょう！

健康で長生きの秘訣
は、食事から！！



みなさん、後半人生の楽しみ方を熱心に聞かれました。

男の生活自立度チェック

あてはまるものに、をつけてください。

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
していますか？

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.....自立人間
11 ~ 15いきいき人生に
 もう一歩前進
7 ~ 10発展途上人間
5 ~ 6ぬれ落ち葉予備軍
4 個以下化石人間

第2部 料理実習

中央公民館
調理実習室

吉田清彦の料理教室の目的

- 家庭で気軽においしいものを作れる調理技術を身につける
食を通して‘健康で長生き’な心と体づくりをはかる
- ・手先を使い、段取りを考える料理は「ばけ防止」にも最適
 - 食を通して自然との共生を考える

家事としての料理の基本

基本コンセプト(献立編)

体に良い物を作って食べる

- ・季節の食材を優先的に使う
- ・食材は地産地消の物を使う
- ・皮は捨てずに使う
- ・農薬は流水でよく洗い流す
- ・種も栄養価が高い

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 捨てるの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)

今回のメニュー
肉じゃが
かぶと薄揚げの煮物
鶏ささみと春菊のサラダ
玄米ご飯



趣味と家事との違い

趣味の料理

1. 「たまに」「気が向いたら」でいい
2. たっぷり時間をかけてもいい
3. 材料代を贅沢に使ってもいい

家事の料理

1. 毎日の仕事
待たなし、休めない、さぼれない
2. 短時間で要領よく、段取りよく作らないといけない
3. 経済性を考えないといけない
(1) 材料代を安くあげる努力
(2) 買った物を無駄なく使う工夫
4. 健康にいいものを作らないといけない
(1) 栄養のバランスを考える
(2) 安全・安心な食材を選ぶ



さあー、まずは包丁の
持ち方・使い方から！

さあ、みなさん！
気合いをいれて！

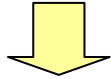


習ったようにうまく
できるかな？

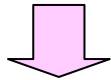


手を切らないように！

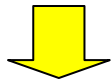
煮立ってきたら



こまめに火かげん



こまめにアク取り



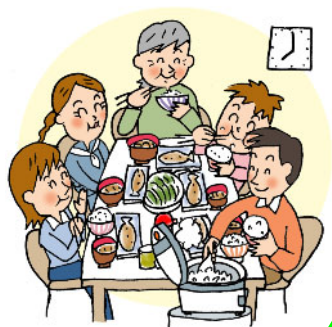
こまめに味見



次は、かぶと薄揚げ
の煮物を作って！



だいぶ手際もよくなって、
あとは春菊と鶏のささみサ
ラダで、できあがり！！



お皿に盛って、さぁ一試食



鶏ささみと春菊のサラダ

かぶと薄揚げの煮物

肉じゃが

自作の料理に舌鼓



うまくできたかなあ？

講師先生も気になります。

テーブルを回って、でき
ばえをチェック！

参加者の感想

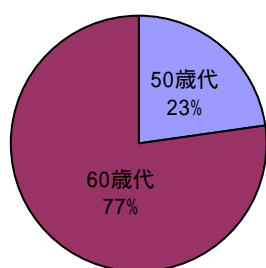
- ・大変よかったです。
- ・期待通りで有意義だった。
- ・講義、実技ともに意義深く体験しました。先生の話も解りやすく抜群でした。
- ・日頃は、料理に無関心であったが手間のかかるのに、少々おどろいた。
- ・マイペースの生活態度を反省する機会になりました。
- ・料理は初めてでしたので、包丁の使い方から教わり、大変参考になりました。
- ・基本の説明を受け今後の参考にしたい。
- ・料理の基本を学ぶ事が出来た。
- ・後半忙しすぎたが、楽しく過ごせた。
- ・家内の手抜きが良く分かった(じゃがいもの面取り)。調理の基本が良く理解できた。
- ・毎回ですが、新しい話、やる気を起こさず動機づけになり、感謝しています。
- ・料理というものが少しわかりました。単品はともかく、3品作るのはいへんだと思った。
- ・今まで経験がなかったので、食事のことが理解でき非常によかった。
- ・先生の指導が良く全体的(料理について)よく分かった。
- ・これを機会に料理を家でもしたい。
- ・大変身につくセミナーでした。市の方々、吉田先生に感謝します。

参加者の希望



- ・継続してやってもらいたい。何回でも。
- ・再度、中級、上級を目指したいので調理教室を続けてほしい。
- ・レシピを持ち帰り用に余分に作ってほしい(水にぬれてダメになった)。
- ・大変良く理解でき、多方面でのセミナー希望。
- ・もう少し長期で基礎料理教育も。
- ・いきいきセミナー万歳。

年齢構成



内容について

