

男性いきいきセミナー

【第1部】 講演

7 / 30 (水)

テーマ 定年退職後の『人生再設計のすすめ』

講師

吉田清彦さん

(家事としての男の手料理研究家)

たくさんの参加者があり、みなさん熱心に聞かれていました。



「会社人間」から、「生活人間」になりましょう。
～仕事（働くこと）以外の生きがいをもつ～

自分

家庭

社会



3年後に達成できる大きな目標を持つ
3つの領域に分けて1年ごとに、したいこと・出来ることの目標を立てる。

個人の領域で

家庭・家族の領域で

地域・社会の領域で

夫の定年に対する期待度

夫の 85% が「楽しみ」 妻の 40% は憂鬱

夫の定年後に増える夫婦の時間

夫：うれしい 48% うれしくない 16%

妻：うれしい 27% うれしくない 32%

旅行は誰と行きたいか？ 60代男女1500人に聞きました。

男性 夫婦で 74.1% 家族で、友人と 各10.1%

女性 友人と 45.0% 夫婦で 33.0% 家族で 14.7%

上記のような調査結果が出ているそうです

【第2部】 中・老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 ～

メニュー

手作り本格カレー・あじのたたき・簡単夏サラダ

「趣味としての料理」ではなく、「家事としての料理」を

1. 毎日の仕事として
待ったなし、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. 経済性を考えていないといけない
(1) 材料代を安くあげる努力
(2) 買ったもの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





まずは、包丁の使い方から

みなさんケガをしないように、真剣です。

さあ、手を切らないように頑張ってください！！

危なっかしそう！



でも、上手かも！

たまねぎは、少し茶色くあめ色に色が変わって、甘いにおいがしてくるまで炒めます。

よしよし、うまく色が変わってきたぞ！
もう少し、甘いにおいがするまで。





カレーの仕込み
はこれではっちり！

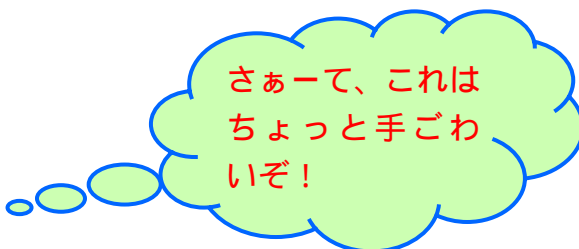
味付けの順序

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

仕込みが終わったら、
レシピを見ながら次は何か？



次は、あじの3枚おろしに挑戦



1. まずは、3枚に
2. 腹骨をすきとり
3. 皮をはぎとり
4. 細切りに





お皿に盛りつけ出来上がり！

小料理屋にも出てきそう

さあ、試食



あじのたたきも
うん、うまい!

我ながらあっぱれな
味・こりゃいける！！

食養生

- ・身土不二
その土地土地の季節のものを食べるのがベストという考え方
- ・全体食
「ま・ご・に・や・さ・し・い こ・は・な・れ」
を食する

| | | | | | | | |
|---|------|---|------|---|-------------|---|------|
| ま | まめ | ご | ごま | に | にんにく | や | やさしい |
| さ | さかな | し | しいたけ | い | いも | こ | こまつな |
| は | はっさく | な | なんきん | れ | れんこん or レバー | | |

シェフの腕前をぜひ家庭でも！！