

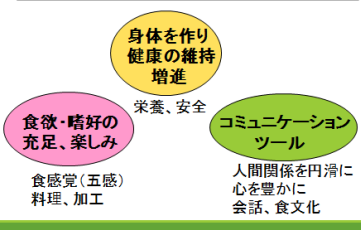
基本の“き”から学ぶ 60代からの 男性料理教室



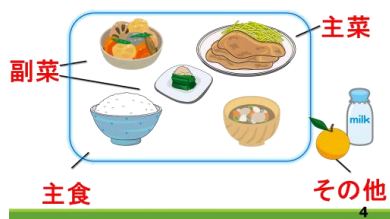
平成29年11月18日(土)、管理栄養士の竹内香里さんをお招きし、シニア男性対象の料理教室を開催しました。前半の座学では野菜の切り方やおいしいご飯の炊き方等を実践を交えつつ教えていただきました。そして後半の調理実習では、前半で学んだ基本事項を踏まえ、『ぶりの照り焼き』をメインとした全6品をつくりました。

【座学資料一部紹介】

食べることは？



バランスのよい食事 主食・主菜・副菜を揃えましょう !!



献立作りのポイントとして、「味に変化を付けること」「食材が重ならないようにすること」「料理それぞれの調理法を変えること」の3つを意識すると、栄養バランスのとれた食事をつくることができます。

～クイズ・野菜の切り方～ 下のそれぞれの切り方について考えてみましょう。 ※答えは右下にあります。



※(左上から右へ)いちょう切り・半月切り・輪切り・薄切り・櫛切り、小口切り
(左下から右へ)細切り・千切り・短冊切り・拍子木切り・さいのめ切り・みじん切り

【当日の様子】

皆さん、真剣に聴いています…



手分けし合って調理に挑戦！



【参加者の声】

体験を積み重ねて上達を目指したいと思います。このような講座があれば積極的に参加したいです。
(70代)

料理に対する垣根が低くなり、やってみようと思うようになりました。家庭で自分も家事の負担を軽減できるよう、役に立つようになりたいと思いました。(60代)

家内の大変さがよくわかりました。今まで一度も手伝うことはありませんでしたが、今後は手伝ってきたいと思います。誘ってくれた友人にも感謝しています。(60代)

家でも本日作った料理に挑戦してみたいと思います。(60代)

料理を作る楽しさを実感しました。(60代)