

第1回

初心者でも大丈夫！ 簡単クッキング



7月8日（土）開催

定員を超えるお申し込みがあった本講座でしたが、講座当日、市内全域において大雨警報が発表され、避難指示が発令されたため、延期となってしまいました。それでも、開催日程が変更になったにもかかわらず、15名の方が参加してくださいました。

《講義》 食事作りは頑張りすぎず、6割を目標に心と身体の元気の素となる大切な食事。中村さんは、「食事作りは、完璧を旨とするのではなく、平均6割。今日は30%しか頑張れない、という日があってもいい。今、6割の力でできていることが、1年後には成長して、もっと少ない力でできるようになっている。だからこそ、頑張りすぎずに、楽しいことが1番大事。」と、食事作りを続ける上で大切なことを伝えてくださいました。

また、世界三大うま味について教えて下さり、これから作るメニューを例に、うま味を増幅させる具材の組み合わせについて学びました。

《実習》 グループに分かれて、調理開始！中村さんが、実演しながら野菜の切り方からわかりやすく説明してくださいました。



みじん切りにチャレンジ！

いただきます♪



美味しく食べたら後片付け



料理研究家

中村 和憲 さん

＜メニュー＞

目から鱗のサバ缶レシピ
～絶品イタリアン3種～

うま味たっぷり♪



サバ缶と
トマトの煮込み

サバ缶の
クリームパスタ



サバ缶と
玉ねぎのグラタン

参加者の声

【40代】
○料理を作るきっかけができました。週末のイベントでよかったです。開催数を増やしてほしいです。

【50代】
○座学がすごくためになりました。○みそを使ったグラタンが新しい発見でした。

【60代】
○サバ缶と玉ねぎのグラタン最高でした。帰って家族に作ってあげたいと思いました。
○短時間で3品も作ることができたことが良かったです。○気分転換になりました。

【70代】
○はじめてあった人と協力して楽しかったです。○自分で作ったものはやはりおいしく楽しいですね！

第2回

おうちカフェ コーヒーライフの楽しみ方



9月8日（土）開催

申し込み開始後、あっという間に満員御礼となり、キャンセル待ちも出るほど大人気だった本講座。参加者アンケートの結果によると、コーヒーへの関心はもちろんですが、家族や友人との時間や、お家時間を大切にされている方も、多く参加して下さったようです。



料理研究家
児嶋 厚樹 さん

また、参加者からは、「10数年ぶりに美味しいコーヒーを飲みました。心がやさしくなった気分になりました。(70代)」というご感想もいただきました。美味しいコーヒーは、心をほっとゆるめる効果もあるようです。日常をワンランクアップさせてくれるコーヒーの知識を学習し、余暇の充実につながる講座となったのではないのでしょうか。

参加動機を教えてください（複数回答可）		
順位		人数
1	プロから、本格的なコーヒーの淹れ方を学ぶことができるから	14
2	家族や友人に美味しいコーヒーをふるまいたいと思ったから	7
3	家で過ごす時間を豊かにしたいと思ったから	4
4	講座タイトルに魅かれて	3
4	人に勧められて	3
5	その他	0

参加していかがでしたか？	
	人数
大変よかった	17
よかった	1
ふつう	0
よくなかった	0

★ ★
「よかったです」と回答
★ ★
参加者全員が



講師のお手本を見た後、実践。自分が淹れたコーヒーを飲みました。



プロが伝授！
コーヒーライフを
楽しむヒント

- ・美味しく入れるコツ
- ・スペシャリティー コーヒーとは
- ・豆の保存方法
- ・道具を買うポイント
- ・豆の計量方法 etc...

参加者の声（一部抜粋）

- 【30代】
○新しい淹れ方を学ぶことができました。思っていたより簡単にでき、コーヒーについての最近の知見についても触れることができました。
- 【40代】
○コーヒーの基準がよく分かりました。ありがとうございました。(40代)
○コーヒーについて学びたいと思っていましたが、自分一人では時間がとれなかったためこのような勉強会を開催いただき感謝です。
- 色々なコーヒーに関する知識を知ることができました。色々と変化させる項目があることを知り、楽しみ方の幅が広がったと思います。
- 【60代】
○改めてコーヒーを淹れる深さを学びました。ありがとうございました。

第3回 初心者でも大丈夫！ 簡単スイーツ



令和5年 11月25日(土)開催

《講義》 **食事作りは体・心・あたま を使って**
献立を考えて、買い物に行って、作るということを楽しんで下さい。

《実習》 今日は、ひとりひとりが自分のスイーツを作りましょう。
お土産も持って帰れると思います。楽しみにしてください。
14名の30歳代から70歳代の参加者それぞれが、緊張しながらも
楽しみながらスイーツ作りの始まりです。ワクワク!!

中村さんが、実演しながらフォローを丁寧にして下さいました。
中村さん、大忙しです。

市販の冷凍パイシートを
アップルパイができるまで 使えば簡単



りんごのコン
ポート美味し
いな



14通りの
アップルパイ完成



いただきます♪



料理研究家
中村 和憲 さん

♪ハッピーレシピ♪
<メニュー>
アップルパイ
ショコラムース

市販の板チョコで簡単なのに
本格的なショコラムース



参加者の声

【30代】
○お菓子作りはしなかったが、しようと思った。チョコムース 大変美味しかったです。
○自宅でも息子や妻に作りたかった。
○自分で作るとよりおいしいと感じた。家でも作ってみたいと思う。

【50代】
○作ることの楽しさを知りました。又、料理教室に参加したいと思ひます。。
○新しいものを発見できました。今後、料理をしてみたいです。

【70代】
○今回の講座がなければ、絶対作ることがない貴重な経験をどうもありがとうございました。