

家事シェア講座「男性のための料理教室」

(2月18日石川町)

2023.03.02

執筆者 本田よう一

●令和5年2月18日 沢田自治センター（石川町）にて料理教室が開催されました。

日時：令和5年2月18日（土）10:20～12:30

会場：沢田自治センター調理室

ご参加いただいた皆さん、石川町のスタッフの皆さん、ありがとうございました。



今回の参加者の方々は50代、60代、70代の方々と皆さん料理をそれなりにする方しない方いらっしゃいましたが、皆さんの協力もあり、楽しく料理ができたかなと思っています。

作ったものは定番の豚のしょうが焼きと鮭の照り煮。ちょっとしたポイントを抑えつつ、美味しくなる方法も、洗い物が少なくなる方法も、お買い物をどこでしたら良いかということも詳しくお話ししてきました。

白いご飯とみそ汁も用意して皆さんもりもり食べていて、嬉しそうな顔をしてくださっていたのがとても印象的でした。



デザートに石川町で作られているいちごを使ったトライフルも作りました。詳しいレシピは下記レシピをご覧ください。

当日は運営上作らなかったいちごを使ったサラダもぜひ、おうちで作ってみてください。

料理教室はやっぱりおうちで作っている感じとは違うんですけどみんなでワイワイやると男性でも女性でもやっている僕もそうですけど楽しいです。



今後もこのような機会を作っていくみたいないーと思っているので、機会がありましたらご参加いただけたらうれしいです。

料理をすることはもちろんなんですが、材料を買いに行く、その材料を家の冷蔵庫の収納庫にしまう。合わせて在庫整理をする。ご飯を作る。片付けてお皿をしまう、キッチンをフラットにしておく。こういったことも料理教室の中で少しお話ししています。

作ってくれたことに対して、「ありがとう。おいしかった」って褒め合うことができたりすると、そのうれしい気持ちがいろんな方に伝わるといいなと思ってこれからも続けていきたいと思います。

今年度もありがとうございました！本田よう一でした。