

おいしい料理、つくってみませんか！

取材しました！「土鍋」でつくる簡単ごはん！男の料理教室入門講座

「またいつか、機会があったらお会いしたいですね。その時までどうぞお元気で！」
笑顔あふれるみなさまの会話から、新たなつながり、地域の縁がうまれました。

医師
石蔵文信先生



「みなさん、一人で生活しなければならなくなった時のことを想像してみてください。パートナーが亡くなられたり病気で入院されたりした場合、毎度の食事は大変ですね。何もかもを家族に頼っているのではなく、日ごろから自分でもできるようにしておきましょう。自分で食事がつくれると、妻の自由時間を奪うことがなくなり、夫婦ともに気持ちが豊かになりますよ。今日は一人で調理して、食べて、片づけます。手間を省いて簡単に、ほどよくええ加減に。失敗しても気にすることはありません。だって、食べるのは自分だけなのですから。」
…楽しい講義に笑顔あふれる会場。いつの間にか、全員が「食の自立は活力の源」であることを理解していました…。

★講師紹介★ 医学博士。大阪大学人間科学研究科未来共創センター招へい教授。男の更年期障害治療に効果があるとして、不定期で料理教室を開催。「夫源病—こんなアタシゴジれがした—」「60歳からの超入門書 男のええ加減料理」「お医者さんが実践している孫育て術 なるほど！育じい道」他、著書多数。

さあ～始めるよ バンダナきりり！
ちょっとステキなエプロン姿



包丁さばきも鮮やかに、
とは、いかないけれど、な



おおっ！この出来映え！
料理の素質、あるかも！？



★～教室参加のみなさんの会話・そのまま編～★

エプロンをつけた感想は？ ⇒ 「ちょっと緊張、ちょっとドキドキ。でも、すごくワクワク気分で、やる気いっぱいですよ！」
手順は順調ですか？ ⇒ 「もちろん順調！？…あつ、ニラ入れるの忘れた！肉切り忘れた！もやし、足りなくなったよ！」
(すかさず飛び出すフォロー会話) → 「Don't mind! 今から切ったらよいですよ！」 「担当者さん、すみません、もやし、くださ〜い！」
料理は楽しいですか？ ⇒ 「楽しい！一人でぐつぐつ煮込みやりました！ニンジン、小さすぎたかな？まっ、次、大きくしよう」
出来上がったお鍋のお味は？ ⇒ 「おいしいですね。温かいですね。全部食べます！ほかほかしてます。今日は暖かいですね〜!？」
参加されたきっかけは？ ⇒ (Aさん) 「自分はフランス人です。日本料理をつくりたくなりました」 (Bさん) 「妻に勧められました！」
(Cさん) 「一人暮らしですが簡単にできる料理を教えてくださいと思っていました。参加できてよかった」
後片づけの感想は？ ⇒ 「土鍋料理の片づけて、超簡単でラクラクですよ！何か他のものも、もっと、片づけましようか？」
自宅で作られますか？ ⇒ 「妻に怒られないかな？と思うけど、だいじょうぶ、絶対つくりますよ！ うん、ナイスです」

★油なしの中華丼★ 1人用土鍋使用、調理時間わずか15分で、全員成功です。!(^^)!

次号は「石蔵先生へのインタビュー」記事です！



★調味料→①水 1/4 カップ、②ラーメンスープの素(1食分) ★材料→a(冷凍シーフードミックス1つかみ)、b(白菜 2枚 ピーマン 1/2 個 ニンジン 1/5 本 しいたけ 1枚 玉ねぎ 1/4 個)、c(もやし 1/4~1/3 袋、ニラ 2~3 本)、d(豚バラ肉 2~3 枚)、③ごま油・適量、④水溶き片栗粉(水、片栗粉各小さじ 1)、他に卵 1 個と茶碗 1 杯のご飯。★作り方→土鍋に①を入れて白菜の白い部分と②を入れ煮立ってきたらa、b(白菜は、残りの分)を入れる。グツグツしたらc、dを入れ肉の色が変わったら③、④を入れふたをして 1~2 分。中央に卵を割り入れご飯といっしょに食べました！