

# シニア世代のサバイバル男料理の会

【岡山県：活動期間11年】

## 男おひとりさま料理カンタン教室

### シニア男性料理作りの重要性

当会ではシニア男性やその家族に対し、料理作りの重要性を十分に知ってもらうこと、そして料理初心者を対象にした教室作りを目的にしています。毎年、新規応募用チラシの市内回覧やメディアを通してのPRにより広く募集を行っています。

#### シニア男性 第二の人生「料理」から

#### 男おひとりさま料理カンタン教室

受講者募集！  
シニア男性  
初心者限定

期間：R 2年9月～R 2年12月  
期間内に7回の講座  
会場：ライフパーク倉敷



多くの卒業生から好評（開設10年目）

「7回の講座で料理の  
基本と理論を習得できる」

料理学んで 頭脳イキキ・健康増進・夫婦円満

応募チラシの一部

### 短期間講座で習得するために

受講者を初心者限定とすることで、全員が同じレベルで安心して伸び伸びと学ぶことができます。基本講座7回で卒業、直ぐに厨房に立てるよう効率的な短期集中講座とし、自分一人で確実に作れるよう写真付きレシピを活用しています。講師のほか、卒業生（ボランティア）からなる6名のサポーターが指導しています。



包丁の持ち方練習の様子

写真付きレシピの一例

| Ⅲ 食材の前処理                                                                            |                                                                                      |                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. 豚肉の前処理 ②～④は一度に投入し、そして⑤で混ぜる。                                                      |                                                                                      |                                                                                       |  |
| ①切る、②下味をつける                                                                         | ③微塵切りのニンニク                                                                           | ④カレー粉                                                                                 |  |
|  |  |  |  |
| 食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ、酒・塩を入れて下味をつける                                                    | 微塵切りにしたニンニクを加える                                                                      | 隠し味にカレー粉を加える                                                                          |  |

### 料理教室の特徴

食材購入実習を近所のスーパーマーケットで行い、座学で学びつつ、実物を使って見分け方などのポイントを理解して頂きます。講座終了後には毎回反省会を開催して問題点を把握し、その都度改善を図っています。さらに、卒業半年後及び2年後にアンケートを実施することにより、厨房に立つ頻度、卒業後の感想、要望などを把握し、長期の改善に結びつけています。アンケート結果では、「料理の基本がわかりキッカケができた」「サポーターが初心者の立場になってくれた」「料理を通して夫婦仲が良くなった」などの意見を頂き、会員の自信にもつながっています。



スーパーマーケットでの食材購入実習の様子



栄えある受賞に倉敷市長をはじめ関係部門、地域の方々も大変喜んで下さり、会員一人ひとりに、誇りと活動へのエネルギーを頂きました。この受賞を励みに更にパワーアップし、元気なシニア男性が増えていく、楽しい教室にしたいと思います。

シニア世代のサバイバル男料理の会 一同