池

田

会福祉

協

池田市内の「男性料理教室」一覧

問い合わせ/TEL 072-751-0421 (池田市社会福祉協議会) ※要事前申込 ※なるべく住んでいる地区の教室に参加を

石 橋 だしを大切に、野菜をたっぷりと

開催日 偶数月第2土 時 間 10:00 ~ 13:00 場 所 石橋北会館 (石橋 2-4-16) 参加費 600円



石橋南 市内で唯一、男性のみで開催

開催日 偶数月第3日 時 間 9:00~12:00 場 所 石橋会館(石橋 4-6-2) 参加費 500円



北豊島 家庭料理を中心に4品+デザート

開催日 偶数月第3土 時 間 10:00~13:00 場 所 住吉会館(住吉 2-3-24) 参加費 500 円



緑 丘 簡単さと満足感を意識

開催日 奇数月第4土 時 間 10:30 ~ 13:00 場 所 鉢塚会館 (鉢塚 2-8-5) 参加費 200円



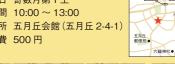
池 田 班ごとに工夫する味つけが楽しい

開催日 6、9、12、3月 時 間 10:00~13:00 場 所 コミュニティセンター (栄本町 9-1) 参加費 500円



五月丘 参加者の距離が近くアットホーム

開催日 奇数月第1土 時 間 10:00~13:00 場 所 五月丘会館(五月丘 2-4-1) 参加費 500円



秦 野 季節を味わう献立

開催日 年8回開催 時 間 10:00~13:00 場 所 南畑会館(畑 1-7-4) 参加費 500円



時 間 10:00~13:00 (東山町 617-1)



開催日 毎月第4水 時 間 10:00~13:00

参加費 1,000円



「作喰太郎倶楽部」

開催日 毎月第1水

時 間 9:30~13:00 場 所 伏尾台コミュニティセンター第1会館 (伏尾台 3-4-3)

参加費 1,000円



自炊の 康 的 す で す お Ø)

るさまざまな活動を行っている。 小学校区ごとに地域住民の手で運営す 小学校区ごとに地域住民の手で運営す る「地区福祉委員会」があり、福祉に関す る「地区福祉委員会」があり、福祉に関す るで地区の「男性料理教室」。参 ていた。まで、男性料理教室」。参ごは石橋地区の「男性料理教室」。参加の男性に周囲がアドバイスしている。「ゴボウのささがきは包丁をこう」。初

ないかと考えました」.単で健康的な料理を て同会で「男性料理教室」が始まり、 「毎日外食では食費がかかるし、 すぎも心配。

が、 外食な が、 外食な が、 外食な 返ってきた。 だ。阪上さんが自炊をすす 立ち上げた阪上されいは同会委員長で、 の作 「この雰囲気は変わりませんね」と話す 外食続きで生活習慣病になったこと げた阪上さん。 方も ひとり暮らしを 9 9 7 きつかけは、 めると して 年に活動を いた知・ 答えが た 要 に 先 「味噌

した」と阪上さん。こう--1理を作れるようにできに。同じ状況の男性が、箆 塩分の き 簡

る『池田市社会福活動をサポートす区福祉委員会の の取り組みは各地ト。その後、両地区島地区でもスターを前後して北豊 祉協議会』を通じ 社会福



貝原 さん

現在9地区10 教室が 池田市社会福祉協議会 石橋地区福祉委員会

委員長 阪上 さん

池田市内の各地区では地域住民の手で「男性料理教室」が

今回はそのひとつ、石橋地区を取材した。

部屋の中をのぞくとエプロン姿の男性たちがいた。

っとするだしの香りに、ト

トンとい

の音

ーが多く 参加者は

活動中だ。

、工夫しているの農家さんか るか

いのだとか。料理の腕はといえば、いのだとか。料理の腕はといえば、いになるほど賑わう。リピーターがいになるほど賑わう。リピーターが毎回15名ほど。多い時には調理室が21周年を迎えた石橋地区の参

は調理室が

20年になる参加者も多

食事を用意できるほど上達

教室ではできるけど、

家ではなかなか_

か

和や

した

ん人から

理をするのがこの教室のいいところでは「ニンジン1本切るにしても、揚げ物は「ニンジン1本切るにしても、揚げ物は「ニンジン1本切るにしても、揚げ物調理を指導する石橋地区福祉委員のどして工夫している。 、にコツを伝え、和気あいあいと会話しす」と話す。実際にやって見せて参加理をするのがこの教室のいいところ がら複数のレシピを進めて と会話しなれて参加者

に作業は進む。が始まれば料理経験の区別なく

と苦笑する人までさまざま。

シピを10年で さん(左ペー 見老人ホーの感を盛 き 教室の足跡そのものがを10年ごとにまとめ シピ選びの方針は、 盛り込むこと。さらに市内のつつ料理の基礎を大切にし、 アェックする。これまでのレージ集合写真中央)が栄養バーが集合写真中央)が栄養が、石川・ム『万寿荘』の栄養士、石川・ム『万寿荘』の栄養士、石川が込むこと。さらに市内の軽が料理の基礎を大切にし、季気びの方針は、参加者の希望 I ム『万寿荘』の栄養士、

費節老人

を

この

主 婦 室を支える の 知恵と技

かせない居場所のひとつであり、を学ぶ場所であると同時に、地域を合わせている人もいる。教室は今では料理教室の、生徒仲間、とよっでは料理教室の、生徒仲間、とよ ボリュームだ。余りが出て、がつき、参加費600円とは思えなの味噌汁。デザートにはみたらし団種、かぼちゃのいとこ煮、豆腐とわか種、かぼちゃのいとこ煮、豆腐とわか た。高校時代の先生に誘性は、教室を通じて人間 居場所の るだ。余りが出ないよう分 参加費600円とは思えな 材料の 一部を家庭菜園 人間関係 わ い、地域に2。教室は料理 て参加 あり、人と 地域に欠 教室は料理 ফ な団かげい子め2

前列左から坂部さん、永井さん、西岡さん、玉田 さん。後列左から八木さん、石川さん、黒田さん 料理好きの主婦がボランティアで集まった。事 前準備や後片付けまで、あうんの呼吸で進める 様子はさすがの一言 人 か を を の せ 学 合 て、は つながりが生まれる場所なのだ。

教室直伝レシピ

豆腐とわかめ

の味噌汁

石橋地区福祉委員会のみなさん

たいです」と話す。けで楽しめます。そんらず気軽に参加でき、があります。どの教室があります。との教室があります。どの教室があります。どの教室 動が続くよう、地域に寄り添っていきけで楽しめます。そんなあたたかな活らず気軽に参加でき、その場にいるだがあります。どの教室も料理歴に関わて、献立の方針などは教室ごとに特色は「運営は地区福祉委員会が行っていば「運営は地区福祉協議会」の貝原さん『池田市社会福祉協議会』の貝原さん

ていっています」と「ごちそうさいにチャレンジしたい」。それは地域のりにチャレンジしたい」。それは地域のも、親、シニアの全世代が集まる場づくも、親、シニアの全世代が集まる場づくも、親、シニアの全世代が集まる場づくる。阪上さんは年齢の枠を指すのだろう。阪上さんは年齢の枠を石橋地区はこの先、どんな教室を目 ま」で ながる場所

実は、女性に比べて地域活時間のようだ。と会話が弾む。昔懐かしりがいいね」、「かき揚げサーリがいいな」、「かき揚げサーリがいいただきます」と声を時間。「いただきあがり、いよい料理ができあがり、いよい

サ

い給食

ただきます」と声を揃え、できあがり、いよいよ食

よ食事

食仲

と

と

b

べ

る

お

(J

し

3

男性は少ない

。他地区

の

地域活動をする

ら参加しや

池田

市に

つ ع

越し

材

協

力

池田市: 石橋地1

社区

|会福祉協議

議会

会

ヒア

リングしたところ「『学び』

0てきたある男り声があったそり「『学び』 の形ない地区福祉委員

細 河 手軽な料理を栄養士の指導で

開催日 奇数月第3日

場 所 細河コミュニティセンター 参加費 500円

伏尾台 栄養士と共に買い出しから学ぶ

場 所 伏尾台コミュニティセンター第1会館 (伏尾台 3-4-3)



お椀にネギを入れ、上か ら5を注いで完成。

豆腐は適当な大きさに切

り、ネギは小口切りにする。

鍋を火にかけて沸騰寸前で昆 布を取りだす。いりこはさらに

5~6分煮出して引き上げる。

味噌を溶き入れる。



鍋に水といりこ、昆布を入



