

活動概要

「中高年男の料理塾」は、兵庫県立体育館が主催する県民対象の学習講座の一つ。中高年の男性対象で、初めて包丁を握る超初心者の方向けの講座です。料理のテクニックを学ぶだけでなく、健康長寿を目指す食生活の基本を一緒に学べるのが大きな特徴です。2年目からは経験者コースへ進むこともできます。

活動内容

活動・研究・委託テーマ	中高年男の料理塾
対象となる地域・企業等	(参加対象) 中高年男性 (連携先) 兵庫県立体育館
活動学生(ゼミ・学年等)	なし
連携時期	2012年～2015年
学外への広報方法	チラシ、ポスター、県立体育館のホームページ
連携内容	<p>◆初級講座：全10回</p> <p>第1回 料理の基本 第2回 ミキサーを使おう</p> <p>第3回 圧力鍋を使おう 第4回 オーブを使おう</p> <p>第5回 魚をさばこう 第6回 中華料理に挑戦</p> <p>第7回 おせち料理に挑戦 第8回 沖縄料理に挑戦</p> <p>第9回 イタリア料理に挑戦 第10回 日本料理に挑戦</p> <p>◆上級講座：全10回</p> <p>第1回 ヘルシートマトカレー、ターメリックライス、豆乳プリン等</p> <p>第2回 鮭のグラタン、ひじきの煮もの、具たくさん汁、蒸しパン</p> <p>第3回 五色そうめん、なすのピリ辛和え、水無月</p> <p>第4回 福袋煮、うなぎサラダ、なます、かぼちゃ団子</p> <p>第5回 たらの野菜あんかけ、トマトスープ、酢の物、南瓜白玉</p> <p>第6回 春巻き、クラゲの酢の物、冬瓜のあんかけ、杏仁豆腐</p> <p>第7回 おせち料理</p> <p>第8回 チキンのオリーブ焼き、ポタージュ、メキシカンサラダ、</p> <p>第9回 鯖ときのこの酒蒸しあんかけ、わけぎのぬた、苺大福</p> <p>第10回 花見弁当</p>
成果	少人数でゆっくり丁寧に進められる料理講座のため、誰でも料理の腕が上達します。また、食育講座でもあるため、適塩や栄養バランスの重要性を理解でき、適塩のテクニックも身につけることができます。

研究者・研究グループからの「ひとこと」

健康リスクが高まるリタイヤ後の男性でも簡単に実施できる調理を指導しながら、健康情報お伝えする内容でした。料理に興味のある男性なら、どなたでも実践が可能であること、意識の高い方では、お正月のお節料理も作ってみたいと報告があるなど、面白い講座であると思えました。

活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)



超初心者だった方も、1年過ぎるとご家族のためにお料理をして大変好評とのうれしい報告が多くの方から寄せられています。

