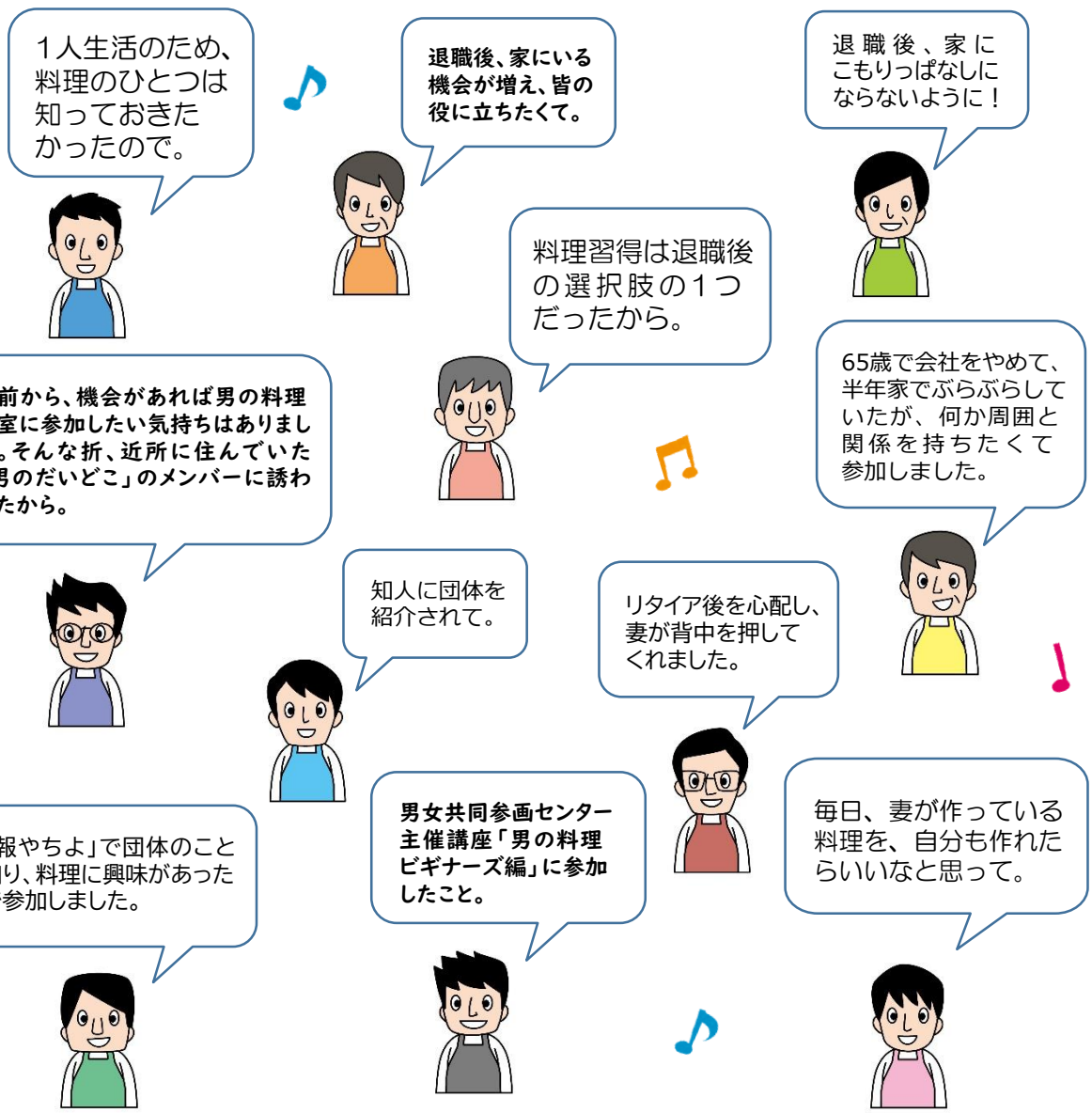
男女共同参画だより
やちよ ぺあ
No.50
令和８年
夏号

キッチンはみんなの笑顔も作る



八千代市男女共同参画センターの支援団体には、「男のだいどこ」と「クッキング男塾」という2つの男性の料理団体があります。活動中に調理室をのぞくと、いつもおいしい匂いと笑顔であふれています。会員の皆さんに、活動のことや料理の楽しさなどについて聞きました。

「男のだいどこ」「クッキング男塾」に参加した理由、きっかけはなんですか？



調理実習で楽しかったことや嬉しかったこと、団体に参加して良かったことなどを教えてください。

- 料理について先生から説明を受け、仲間とレシピに従って料理を完成できるか不安でしたが、完成させ自分の作った料理をメンバーと共においしく頂き、大変うれしかったです。
- 同じような何も知らない連中で良かったと思います。長くやっていると、互いの上達(あまり目に見えない)が分かります。会えること自体が楽しくなりました。
- 慣れない男達でワイワイ作るのは、非常に楽しみです。
- 基本的に食べることが好きなので、皆で一緒に食べることが楽しいです。
- 皆さん良い人たちで仲間意識が生まれ、楽しい時間が嬉しいです！！
- 料理を通し、新しい人達と知り合いになれたこと。妻が留守の時、自分の食事を作れること。素晴らしい指導者に巡り逢えたこと。
- 皆であれやこれや言いながら作るのは楽しいです。味付けに失敗したりしながら出来上がった料理を皆で一緒に食べるのは嬉しいひとときです。
- 皆さんの協力で初めてレシピ通りに料理ができあがった時は、自分ながら感動しました。新しい人たちとの出会いは新鮮です。
- 包丁の扱いが不慣れのため、「刃物」であるという恐怖感がありました。参加してからは、扱いにも慣れ、恐怖感は無くなりました。
- 今まで経験したことのない献立にめぐり逢えたこと。レシピのプリントがとても嬉しいです。
- ワイワイ！ガヤガヤ！楽しい時間を過ごせること。
- 自分ひとりでも料理が作れるようになりました。
- 昼ごはんは自分で用意しています。
- 調理の知識が得られました。
- 料理作りに興味が出ました。
- 新しい友が出来たこと。
- 仲間との会話は楽しいです。
- 料理の基礎が少し理解できました。



両団体の講師、じゅんこ先生からひとこと



はじめは、包丁を持つ手が震えていたり、緊張しながら料理する人が多くいました。最近は料理に慣れ、スマートフォンでレシピを調べて私に教えてくれる人もいます。「先生と生徒」の関係にとどまらず、情報を交換しながら一緒に作っています。失敗しても慰め合い、味付けがイマイチでも笑い合い、和気あいあいと楽しんでいます。

得意な料理、家でよく作る料理はなんですか？



ゴーヤの佃煮

「庭のプランターで育てたゴーヤで毎年作っています。年中行事です。」







カレーライス

「活動でホールトマトを入れることを知り、おいしかったので、実践しています。」

「**カレー**は時々作ります。息子の家族たちにも喜ばれています。昼の**焼きそば**も作ります。野菜をたっぷり入れるのが得意です。」



「教えていただいたレシピ通りに再現したら好評でした。スジ切りをていねいに。片栗粉をまぶしたら味が濃くなり美味でした。」

「孫はしょうが抜きが、おいしいそうです。」

「得意な料理なんてものはまだありません。自分が好きなので**しょうが焼き、カレーライス、麻婆豆腐**をよく作ります。」



肉野菜炒め、オムレツなど

「簡単でおいしいです。」







写真提供：クッキング男塾 なんばさん

料理をする・できるようになって良かったことはなんですか？

- 以前は、あまり台所に立つことが少なかったですが、参加してからは、**立つことが増えました。**
- 料理に興味が持てるようになりました。
- **自信**が持てるようになりました。
- 家事を手伝えるようになりました。
- 家で料理をすることの、**とっかかり**になりました。
- 食後の皿洗いなど**苦痛ではなくなりました。家族との交流**にもなります。
- **料理の大切さ、大変さ、難しさ**がよくわかりました。今まで考えたこともなかったです。**料理は頭も体もフルに使ってやる作業**で、頭脳と身体に老化防止の効果がありそうです。
- **自分で食べる物は自分で作れること。**妻との**コミュニケーション。**妻の料理にひとこと言ってしまい申し訳ないと思うようになりました。
- 食後の**後片づけの大変さ**を知りました。
- 妻に**やさしい言葉**をかけられるようになった。
- **食器洗い**が上手になりました。**包丁の使い方**が上手になり、危なっかしくなくなりました。
- 妻が出かけても**困らなくなりました。**
- まだ「できるようになった」とは言えない段階です。

料理が好きではない・得意ではないと思っている男性にメッセージ、エールをお願いします。

料理に少しでも興味をお持ちだったら、
「自分で作ってみんなで食べる」
というのは、嬉しいものですよ。
勇気をもって飛び込んでください。
絶対楽しいですよ。

好きなものを何でも作ってみるとよいと思います。ネット上にレシピは豊富にあります。

やってみると楽しいです。

炊飯器の使い方も知らず入会しましたが、
今はお茶の子サイサイ。
キャベツの千切りは妻に負けない自信あり。
（言ったことはありません）

簡単な料理から始めてください。

何でもやってみる事だと思います。1人になった時でも困らないように少しでも体験しておくと役に立つと思います。

「ボケ防止！」には最適の交流の場ですよ。

ハードルは決して高くありません。人生100年時代なので、自分自身で何でもこなさないといけません。少ない年金がよけい少なくなってしまいますよ。

自分で作った料理はまずくても食べられるので、チャレンジすることが大事。
身近な卵焼きからスタート。これは奥が深いです。

少しでも興味があるなら料理作りはじめてみましょう。
それで続くようなら次のステップにすすめばいいと思います。
視野を広げ、生活力もつけるため、
最低限の料理作り習得はとてもグッドなアイテムと考えます。

食べることが好きであれば、
よりおいしく食べるために
作ってみませんか。

とにかく参加してみてください！

やってみれば出来るものです。

男のだいどこ

平成23年に男女共同参画センターで開催された講座がきっかけで活動が始まり、約15年活動しています。専任の講師の指導の下、調理実習を通じて会員相互の親睦を深め、男性の料理の技術と知識の向上を図っています。

私事で恐縮ですが、加入当初は、食材の切り方（短冊切り、いちょう切りなど）もわかりませんでしたが、丁寧な指導で何とか形になるようになりました。 出来ることが積みあがることや、何気ない会員同士の会話を楽しみに活動しています。

【活動日】
毎月第2火曜日 午前10時～午後1時頃

クッキング男塾

私たちの多くがお米を研いだことがない、包丁を持ったこともない、料理講座のOB男子でした。料理教室は、これまで100回以上開催しています。途中参加者も多いグループです。

先生手書きの身体に優しいレシピで作った料理は、味が濃かったり、具が大きすぎたりと、出来栄えを見て、笑って、食べて、みんなが満足しています。少しずつですが、料理がわかってきています。いつも次の料理教室が楽しみです。

【活動日】
毎月第4水曜日 午前9時30分～午後1時

参加してみたい方は、男女共同参画センターにお問い合わせ下さい。

男女共同参画だより　やちよぺあ（No.50　令和８年夏号）

【発行】八千代市男女共同参画センター
電　話：047-485-7088
ＦＡＸ：047-485-7398
所在地：八千代市八千代台南１-11-６
（八千代台東南公共センター４階）

▼八千代市ホームページ
男女共同参画センター

