

2024年10月4日（金）男・本気のスープ教室①

ワイワイ楽しく！プロから学ぶ料理講座



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●料理ビギナーから普段料理をしている人まで幅広く参加！

基本の『き』から学びたい人からレパートリーを増やしたい人まで幅広いメンバーが集まりました。講師はメゾン・ド・イリゼの永田大介さん。1回目のメニューは野菜たっぷりのミネストローネ。野菜の皮からブイヨンスープを取ります。料理スキルに関わらず「野菜のだしでもこんなに味がでるのか！」と、本格的な澄んでいるスープにみなさん感動！また、この教室では、毎回1つ、プロがつかう技や言葉を身につけます。今回覚えたのはコンカッセ。食材を粗くきざむことです。初めて聞く言葉を口ずさみながら、野菜を切ったり、煮込んだり、味見をしたり、ワイワイ楽しく調理が進みます。

●自分の体や家族のためにいつかふるまいたい！

慣れない作業もありましたが、全てのチームで彩り豊かな美味しいミネストローネが完成！「1つでもレシピを覚えて家族にふるまいたい」「減塩、野菜たっぷりのレシピを作れるようになりたい」など、初回にして次の目標ができました。

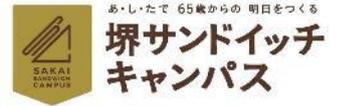
事業概要

日程 2024年10月4日（金）

場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所

参加者 16名

2024年10月18日（金）男・本気のスープ教室②
 食材の変化を楽しむ時間



●ワイワイ楽しみながらも調理が進む！

2回目はオニオンスープグラタンに挑戦。ポイントは1人1/2個の玉ねぎを薄くスライス、気長に飴色になるまで炒めるの2点。スライスはなんなくクリア、お互いに「上手ですね〜」「普段されているのですか？」など会話も弾みます。今回の専門用語は「アッシュェ」＝みじん切り。発音確認しながらのみじん切りも軽快に進みます。今回も野菜の皮から出汁を取りましたが、2回目となり手際よく完成。炒めは飴色になるまで時間がかかり「楽な方法はないの？」と先生にも積極的に質問！

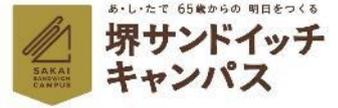
●オニオングラタンスープをチームで仲良くいただきます！

今回はそれぞれ持ってきたお皿に盛りつけます。同じスープでも見栄えが異なり、さらにおいしく感じます♪オーブントースターで仕上げのため、出来上がりのタイミングが個々で異なりましたが、チームメイトのスープが出来上がるまで待ち、みんなで「いただきます！」の光景が心に残る2回目でした。

事業概要

日程 2024年10月18日（金）
 場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所
 参加者 18名

2024年11月1日（金）男・本気のスープ教室③
料理をする楽しさを実感



●みんなで料理をする楽しさ！

自宅ですぐに実践をしたり、スープ用のマグカップを購入したり、初めてピーラーを買う方もいたり、回数を重ねるごとにモチベーションが高まっています！3回目のメニューはクラムチャウダー。今回も3～4名ずつのチームに分かれ、順番に包丁を握ります。誰かが調理している間に、別の人は片付け…料理の段取りも以前よりスムーズになってきました。先生いわく、みなさんのレベルが高いとのこと！「チームで調理をするのが楽しい！」と、一緒に作ることで料理をする楽しさをどんどん実感していっている様子です。

●誰かにふるまう嬉しさ♪

この日はご家族を招待し、調理をしているところから見学していただきました。途中の味見では「まあまあだね～」というゲストの辛口コメントにも嬉しそうな表情。完成したスープはきれいに取り分け、全員でしっかりおもてなし！「自分のため」から「誰かのため」の料理になりました。次回はブイヤベースにチャレンジします。

事業概要

日程 2024年11月1日（金）

場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所

参加者 15名

2024年11月15日（金）男・本気のスープ教室④
レベルアップ！ブイヤベース作り



●どんどんレベルアップする調理技術！

4回目のメニューはブイヤベース！みなさん以前より手際がスピーディになりました。1つの工程が終わるたび、他のチームを覗きに行き「次の工程は何？」とコミュニケーションをとりながら調理！手際が良くなった勢いで、野菜の煮込み時間が短くなってしまい、にんじんが固く、濾すのに苦しむシーンも。あえて時間をかけることや味見の大切さも学びました。

●自宅でも実践！家族とのコミュニケーションにも

自宅でも「作ってみた」という人がたくさんいました。レシピどおりの復習はもちろん、パンを器にするなどアレンジをしてみる方も。作るまではいかなくても「野菜の皮からスープの出汁をとる作り方を家族に伝えたら、家族が皮を捨てずに溜め始めたんだよね」などと、家族とのコミュニケーションにも繋がっている様子です。修了まで残り2回！レベルアップしたみなさんの最終回が楽しみです。

事業概要

日程 2024年11月15日（金）
場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所
参加者 17名

2024年12月6日（金）男・本気のスープ教室⑤ 料理を通して、つながる絆



●食材の発見と笑いが広がる！

クリスマス为主题として、5回目のメニューはボルシチ！ビーツは見た目も鮮やかで、味見をすると手や口が真っ赤に！「口紅みたい～」と顔や手を見合って、近くの人同士で笑いが広がっていました。普段の食事では味わえないような特別な食材に触れたことで、食の楽しさを再確認する時間となりました。

●チームで楽しく料理、講師との距離もぐっと縮まる

「短冊切りってこれで合っている？」と工程を確認したり、「次、何をやるの？」と他のテーブルの様子を見に行ったりと自然に会話が生まれ、料理を通して、仲が深まっている様子。先生の得意料理『麻婆豆腐』の話が出ると、「作ってみたい！」「食べに行きたい！」と目を輝かせるみなさん。早速、お店に行くグループができそうな予感！その後も、チャレンジしたいスープのリクエストが飛び出すなど、食に対する意欲が向上しています。

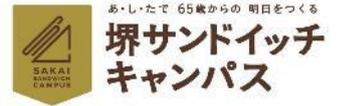
事業概要

日程 2024年12月6日（金）

場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所

参加者 16名

2024年12月20日（金）男・本気のスープ教室⑥
これからもよろしく！での最終回



●下準備から和気あいあいと！

本日のメニューは『スープカレー』です。下準備のお手伝いをお声がけしたところ、多くの方が早めに会場に到着。先生の指示のもと、ゆでたまごの殻むきや計量、「鶏肉はどのようにカットする？」「水は何ccですか～？」と和気あいあいと下準備をお手伝い！プロのアシスタントになった気分です。5回教室を経て、みなさんの動きも会話も滑らかになりました。

●これからもよろしく！と自然なお言葉を

今回は『シャトウカット』を学び、飾りにふさわしい形の野菜を作り上げていきました。修了式では、「自宅でスープを作り感謝された」「6回にわたりチームでできたことが何より嬉しい！」「みなさんと一緒にするのが楽しかった」「正月にはこども家族にブイヤベース作ります～！」「これからもよろしく！」と、心のこもった言葉を聞くことができました。1月には、学んだことを総復習する自主練習の日を設け、『オープンデー』として地域のみなさんにもその様子を公開します。

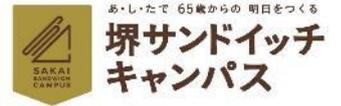
事業概要

日程 2024年12月20日（金）

場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所

参加者 16名

2025年1月17日（金）男・本気のスープ教室 オープンデー 作る楽しさ、みんなで味わう喜び



●地域のみなさんも参加！オープンデー

『総復習』と『地域との繋がりをつくる』目的でオープンデーを開催。スープ教室を修了したメンバーが『オニオンスープグラタン』と『クラムチャウダー』を、買い出しから調理まで自分で考えて動くスタイルです。その様子を、団地にお住まいの方、こどもたち、地域包括支援センター、子ども食堂など、地域のみなさんに見ていただきました。ゲストの地域活動の紹介を受けて「近くでこんな活動がされているなんて知らなかった」「見学に行こうかな」と、連絡先を交換している修了生もあり、情報交換の機会になりました。

●温かいおもてなしとみんなで味わう楽しさ

ゲストへ「味見をしてね～」「（子どもたちへ）一緒に調理しない～？」と声をかけ、会場は和やかな雰囲気に。「玉ねぎが甘い、おいしい」と感想をいただき「誰かに食べてもらうっていいね～」とほっこり笑顔！教室を通して料理への関心がより高まった修了生。次は先生のお店にご飯を食べに行く計画が立ち上がりました。

事業概要

日程 2025年1月17日（金）

場所 泉北パークヒルズ竹城台集会所

参加者 9名 見学者 25名