

## 2025年6月5日（木）男・本気のスープ教室① はじめての一杯、基礎から学ぶ



### ●プロ直伝、包丁と火加減の基本

講師は、メゾン・ド・イリゼのシェフ永田大介さんです。初回のメニューはオニオングラタンスープ。今回のポイントは『たまねぎを薄くスライスすること』『焦がさないように餡色にすること』です。包丁づかいのレクチャーでは、メモをとったり、先生の手元を動画で記録したり、自分のものにしようとする様子が見られました。さっそくチームごとに調理開始！チーム内で「猫の手でなく牛の手～」などジョークも出るリラックスした雰囲気の中で調理が進みました。

### ●チームごとに味が違う発見

たまねぎを焦がさないよう慎重にフライパンと向き合い、スープの完成！「各グループのスープを味見したけれど、味が違った！」と発見も。「なぜたまねぎは薄切り？」「なぜ2回に分けて材料を足す？」などの質問も多々ありました。次回はブイヨンテーマにスープを作ります。

#### 事業概要

日程 2025年6月5日（木）  
場所 サンスクエア堺  
参加者 19名

2025年6月19日（木）男・本気のスープ教室②  
 いつか誰かに振るまいたい！



## ● 普段料理をしている方から料理ビギナーの方まで幅広く

2回目のメニューはポトフ！今回は看護学生が見学に来ており、ほどよい緊張感。料理用語や調理器具のレクチャーを受け、チームごとに役割分担して手早く調理が進んでいきます。講師のたまねぎの上手な炒め方の実演を熱心に見つめる場面もありました。

## ● 振るまう喜びが自信につながる

この教室には「料理していないからこの講座で学びたい」「普段料理をするがもっと上手になりたい」など幅広い料理スキルの方が参加。「誰かに食べてもらいたい」という思いを持った人も多く、できあがったポトフを学生に試食してもらいました。「美味しい！」「チームによって味が違う！」との学生の言葉で笑顔が広がる食事タイムに。誰かに褒められると自信にもつながります。次回は自主練習、ポトフをベースに各チームでアレンジを加えていきます！

### 事業概要

日 程 2025年6月19日（木）

場 所 サンスクエア堺

参加者 19名

2025年7月3日（木）男・本気のスープ教室③  
自分たちの納得の味を作ろう！



## ●買い出しから計量・分量も自分たちで

3回目は講師なしでの自主練習。前回と同じメニューのポトフを作ります。しかし今回は、材料の買い出し、計量や仕分けを含めた準備をすることから始まりました。レシピを眺めるだけでなく、調理工程の意味を理解しながらチームで協力し、分担しながら調理を進めました。

## ●話し合いながらたどりつく納得の味

チームごとに調理の進行状況は異なりましたが、チームメンバーで納得のいく味になるよう相談をして、味見をして、うなずきながら丁寧に味を調整する姿に一体感がありました。また、調理をしながら会話をするマルチタスクにも慣れてきており、「みなさんといろいろと話すことができ楽しく料理できた！」「メンバーが変わると味が変わるとわかった」「チーム3人でうまく連携ができた！」のコメントが！次回以降、チームでの連携がさらに楽しみです。

### 事業概要

日 程 2025年7月3日（木）

場 所 サンスクエア堺

参加者 19名

## 2025年7月17日（木）男・本気のスープ教室④ 丁寧さが味を変える



### ●切り方・順番で変わる仕上がり

4回目は彩りを添えて食べるミネストローネ。買い出しと下ごしらえからのスタートです。野菜の切り方、ブイヨンに適する野菜はなにか、炒めに投入する具材の順番、灰汁取りの必要性などレクチャーを受けました。日常では調理時間にスピードが求められることもありますが、今回心がけたのは丁寧なことにすること。全体で足並みを揃えながら、講師の調理レクチャーの際にはしっかりと集まり、動画やメモを取る姿も見かけられました。「切る大きさと味のしみ方が違う！」との発見もありました。

### ●チームで相談しながら味付けを

味付けの際には意見交換したり、「慣れてきたので他の人と話ができるようになってきた」「家族にチームごとに味が違う話をした」「調理前のレクチャーがよかった」などの会話をしたり、チーム内でのコミュニケーションが深まった4回目となりました。

#### 事業概要

日 程 2025年7月17日（木）  
場 所 サンスクエア堺  
参加者 19名

## 2025年7月31日（木）男・本気のスープ教室⑤ モーニングセットを作ってみよう！



### ● レシピの変化に気づく一歩

スープを中心とした『モーニングセット』をテーマに、下ごしらえから自分たちで準備。前回習った『ミネストローネ』にペンネを入れてアレンジをしてみました。パスタを入れたことで水分量が足りなくなり、水を足して味をととのえ直すなど、具材が変わればレシピの分量も変わることにも気づくきっかけになりました。

### ● 彩り豊かな食事の演出

最終的には、ミネストローネ、ゆで卵、フルーツ、パンと盛りだくさんなメニューに！ コーヒー教室修了生によるハンドドリップコーヒー付きです。彩りを考えながらフルーツをカットしたり、持ってきた食器やランチョンマットなどでコーディネートにも気配り、個性豊かなモーニングセットができあがりました。食事タイムも自然と笑顔が広がり楽しい時間になりました。試行錯誤しながらレシピを工夫するおもしろさを学びました。

#### 事業概要

日 程 2025年7月31日（木）  
場 所 サンスクエア堺  
参加者 14名

## 2025年8月21日（木）男・本気のスープ教室⑥ こだわりのブイヤベース



### ●プロの基準で味を仕上げる

最終回のメニューはブイヤベース。買い出しから行い、下ごしらえも慣れたものです。崩れやすい魚介をきれいに盛り付けるために、いつもより丁寧に食材を扱い、講師が作った見本と見比べながら整えている姿が印象的でした。食べる前に講師が各テーブルをまわり『お店で出す』を基準に味付けのアドバイス。どのテーブルもほぼ一発で合格をもらい、満足のいく仕上がり近づいていました。

### ●日常へつながる一皿

回を重ねるごとに「白ワインと料理酒の違いは？」というようなこだわりの質問が増え、「料理番組を見るようになった」「家で毎週スープを作っていた」など、暮らしに料理を取り入れるようになった方も。「一緒にみんなと作るのが楽しい」という声が多く、6回を通してコミュニケーションを取りながら料理の楽しさを実感する教室となりました。

#### 事業概要

日程 2025年8月21日（木）  
場所 サンスクエア堺  
参加者 18名