



こんにちは。9月に入っても暑さは衰えません。まさに残暑ですね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉に期待したいところです。

残暑がまだまだ厳しいなか、食で体調不良を吹っ飛ばせ!ということで今月のひろば通信では、芳川地区福祉ひろばでの「男厨会」と中央地区福祉ひろばの「男性ふれあい健康教室」の様子をご紹介します。

1. 芳川地区 男厨会

7月29日、芳川地区福祉ひろばにおいて男性料理教室「男厨会」開かれました。作ったメニューは、「夏の野菜たっぷり豚しゃぶサラダうどん」でした。ちなみにこの男厨会は、「男」子「厨」房に入ろう!の理念のもと作られたサークルです

今回の男厨会は、食事と運動という健康維持に不可欠な両面にアプローチすることを目的として体づくりサポーターとの交流会を行いました。

こねうどん生地を寝かせている時間に、軽い運動になるゲーム。や体操、脳トレを体づくりサポーター指導の下行いました。ゲームのひとつに全員の指でフラフープを支えて立ち上がるというものがありました。ひとりでもフラフープから指が離れてしまうとやり直しというものであったため意外に難しく、お互いに声を掛け合い、協力して立ち上がりを合わせることを意識して行いました。「ゆっくり!ゆっくり!」や「あ!指が浮いちゃった。もう一回だ!」などの声が飛び交い大盛り上がりでした。



寝かせた生地を麺にして、野菜を盛りつけ特製ドレッシングをかけていただきました。さっぱりした野菜うどんは夏バテに効果的で、ほとんど全員の方が大盛りを完食していらっしやいました。

「いつもだったら何もせずに過ごしていた時間を体操などで有意義な時間にすることができた。」と男厨会の参加者。体づくりサポーターからは、「女性がすることの多い料理について、男性目線からアドバイスを受けることができ新鮮だった」、「コシを出すためにする足踏みなどうどん作りだけでもいい運動になるね」との声が上がりました。

男厨会は芳川地区福祉ひろばで毎月第1回開催され、次回は9月20日(火)オリンピックにちなんでブラジル料理のバカリャウ(鱈のコロッケ)を作ります。

詳しくは芳川地区福祉ひろばまでご連絡ください!



2.中央地区男性ふれあい健康教室

8月19日、中央地区福祉ひろばの男性ふれあい健康教室で「男の料理教室」が開かれました。

この日は「酒のつまみ作り」というテーマで、講師の服山管理栄養士の指導のもとラタトゥーユ・サンマのお酢煮・キャベツのおかか和えといった、野菜たっぷり・塩分控えめの健康に良いおつまみを3点作りしました。参加人数は8人と通常の男性ふれあい健康教室と比べると少なめではありましたが、この日の6時から大手公民館で開かれる「居酒屋公民館」でおつまみとして振る舞うために36人分(!)を用意しました。



皆さんは「ラタトゥーユ」という料理をご存知ですか？筆者もそうでしたが、名前は聞いたことがあるけど、どんな料理か見当がつかない・・・という方が多くいらっしゃるかと思います。簡単に説明すると、フランスで食べられている夏野菜の煮込み料理です。

フランス料理というと難しそうに聞こえますが、ひと口大に切られたカボチャ・ナス・トマト等をニンニクで軽く炒めた後に弱火でじっくり煮込むだけです。煮込む際の水分はすべて野菜から出るものを用いるためか、野菜の自然な甘みが引き出されており大変おいしく感じました。

4つに筒切りしたサンマを酢・生姜・唐辛子・砂糖・水などで約1時間煮込み、お酢煮を作っていきます。ひとつの鍋に酢を1本使っているため、保存性がよく常備菜とすることができます。また、1時間しっかりと煮込まれたサンマは丸ごと食べられるくらいに骨まで柔らかく、お酒との相性もピッタリ!と感じました。

調理者特権でひと足お先にいただきます！



そして待ちに待った「居酒屋公民館」のスタートです！サーバーで注いだビールを片手に食べる自分で作った料理の味は格別でした！居酒屋には25人ほど集まり、世間話からこれからの中央地区のあり方についてまでなどが2時間30分ほど熱い会話が繰り広げられました。

次回の中央地区の男性ふれあい健康教室は、上土町会下町会館への初の出張で、「焙煎から始める本格コーヒー」について学びます。教室後は、上土ふれあいホールの駐車場でバーベキューを行う予定となっています！健康のために、つながり作りのためにぜひご参加ください！

