

食で仲間づくり

東西町地区「男のクッキング」

男性が料理を作ること、今は珍しいことではありません。しかし「料理を作るのは女性」という家庭が多いのではないだろうか。

そこで、気の合う仲間たちと楽しみながら、自分でできることはやってみようと、料理に腕を振るっている男性グループがあります。

■みんなで楽しく料理に挑戦

東西町地区の「男のクッキング」は、毎月1回、東西町コミュニティセンターで活動しています。参加者は現在9人。平均年齢およそ65歳のいわゆる「団塊の世代」の方が中心です。

今回のレシピをご紹介します(一部)



●チキンのトマト煮

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 320g ・にんにく 1かけ
- ・玉ねぎ 1個 ・サラダ油 小さじ4
- ・完熟トマト 4個 ・アスパラガス 4本
(水煮缶でも可)
- ・塩・コショウ・湯 適宜

【作り方】

1. 鶏肉はぶつ切り。にんにく・玉ねぎはみじん切り。
2. トマトは粗く刻み、アスパラガスは茹でて食べやすい大きさに切る。
3. にんにく、玉ねぎ、鶏肉を炒める。
4. ④とトマトを加え5~6分煮る。
5. 器に盛ってアスパラガスを添える。

「妻に勧められた」「以前料理教室に参加して楽しかったから」と、きっかけは様々ですが、みなさんとても楽しそうに料理に取り組んでおられました。

参加者からは「家で作ると妻に『ありがとう』と言われる。自分は言った事無いんですけどね」「家ではまだ作ったことはありませんが、いつか内緒で作って家族を驚かせたいです」などと話しました。

■生きがいと仲間づくり

料理を作るとは、調理の仕方を考えたりする楽しさや、いっしょに料理を作ったり、作った料理を食べたりする仲間の輪が広がる楽しさ。そんな楽しさを実感することも生きがいづくりにつながります。さらに、男性が自分で料理を作るとは、自分の健康管理にもつながります。



▲みじん切りもお手のもの？この日はもう一品、若竹煮にも挑戦しました



▲今回で2回目の「男のクッキング」。前回よりも慣れた包丁さばきでスムーズに作業が進みました