



[写真左] [sinia](#) 会場のエネリアショールーム静岡 [写真右] [sinia](#) クッキングスタジオ

静岡ガス(株)エネリアショールーム静岡クッキングスタジオにて「シニアのための男の料理教室」が開催されましたので取材させていただきました。

講師は管理栄養士の佐野啓子さんです。当教室の目的は定年退職等、仕事の第一線を離れたシニア男性が健康で充実したセカンドライフを送れるよう、「生活の自立」を第一義に料理指導されています。食材は健康に良いものを選び、料理初心者の男性でも手軽に作れるレシピを提案しています。



[写真左] [sinia](#) 講師の佐野さん(左)とスタッフの岡田さん [写真右] [sinia](#) まずはレシピの説明から



[写真左] [sinia](#) 熱心にメモる [写真右] [sinia](#) 講師の手元を映すモニターテレビ

スタッフの岡田さんの開講挨拶の後、講師の佐野さんより本日のレシピの説明から始まります。

佐野さんの説明はレシピの流れは勿論、健康に役立つ食材の特性や、時にユーモアを交えたもので大変わかりやすいものでした。また、実際に佐野さんが調理する手元の動作がモニターテレビに映りますので、受講者にとりましても理解しやすい設備となっています。



[sinia](#)  
[写真左]いよいよ実習開始



[sinia](#)  
[写真右]まずは野菜から



[sinia](#)  
[写真左]包丁扱いも慣れたもの



[sinia](#)  
[写真右]片付けも同時進行で

受講者は4つの調理台に5名ずつつき、それぞれが役割分担で調理にあたります。



[sinia](#)  
[写真左]講師のアドバイス通りできましたか



[sinia](#)  
[写真右]きのこ汁ができたようです

受講者のお一人、萩原さん(66歳 静岡市)は当教室をネットで見つけて参加され、丁度1年経過したところです。同じく、細野さん(64歳 富士市)は定年退職後、主夫をしていましたが、奥様の勧めで参加を決められました。かれこれ4年となりますが、わざわざ遠方から通うことが気分転換にもなり楽しんでいるとのこと。



[sinia](#)  
[写真左]あとは盛り付け



[sinia](#)  
[写真右]上手くできたようです

同じく大塩さん(67歳 静岡市)は以前から料理に興味があり、当教室も2年になります。料理が上手くなるのは勿論ですが、同年代の方々とワイワイしながら料理することを楽しんでいます。山本さん(66歳 静岡市)はこれまでまったく料理とは無縁でしたが、人に勧められて参加しました。家で一度だけ料理の腕前を披露したところ大変好評だったとのこと。



[sinia](#)  
[写真左]本日の料理



[sinia](#)  
[写真右]講師の佐野さんからの差し入れ

本日のメニューは「きゃべつと鮭の生姜味噌煮」、「小松菜の塩だしびたし」、「きのこ汁」です。食後のデザートは講師の佐野さん特製の差し入れ「いきなりだんご」。

料理ができあがり、いよいよ試食会です。



[sinia](#)



[sinia](#)



[sinia](#)

[sinia](#)

試食会には私も同席させていただき、いずれの料理も大変美味しくいただきました。講師の佐野さんがアドバイスされていたのは味を決める「だし」の調整です。レシピ通りだけでなく、その都度「味見」し、好みの味に調整することが大切とのこと。味の好みは人それぞれですからね。

当教室は3回コース(月1回、3か月間連続)が年間で3コース用意されています。定員の限りはありますが、シニア向けの健康メニューを最新の調理設備で学べる料理教室にご興味ある方は下記にお問い合わせ下さい。

静岡ガス㈱エネリアショールーム静岡 TEL 054-285-0267

取材: 静岡地区担当 生きがい特派員 竹内 章