

東伊豆町は、静岡県伊豆半島東海岸の中央に位置し、天城の山並みを背に伊豆大島をはじめとした伊豆七島を望み、豊かな自然に恵まれた人口12,418人(平成30年3月31日現在)高齢化率43.7%の小さな温泉まち。この町には別荘地、リゾートマンションが多く、東京都、神奈川県から豊かな自然を求めて移住している人が多い。5月17日(本年度の第1回)、65歳以上の男性を対象に実施している「男の料理教室」(*の主催)が、[東伊豆町社会福祉協議会](#)伊豆町保健福祉センター(調理室)で開催された。



【写説】16年間の全レシピを保管している庄司守男さん

16年間の全レシピを保管している庄司守男さん戦時中、川崎から東伊豆町へ疎開してきた庄司守男さん(80)は、を保管しており、教室の中で一番長く人気[平成14年5月8日から「男の料理教室」のレシピ](#)者である。平成14年5月、町役場の栄養士から声をかけられて料理教室に参加したという。これだけのレシピを持っているからさぞかし料理が好きなのかと尋ねると、家では奥さんの美味しい料理をいただき自分では余り料理をしないそうだ。料理教室へ来るのは健康のためで、認知症予防には「料理」と「EGボール」が一番だという。EGボール(認知症予防のために楽しむゲートボール)とは東伊豆町のシニアクラブが長寿者のために開発した軽スポーツで、室内でも競技ができるので人気が出ている。庄司守男さんはEGボールを開発したメンバーの一人である。

[平成14年5月8日のレシピ](#) * 平成14年5月8日のレシピの詳細は[ここをクリックしてください。](#)⇒「」

15年間の活動写真を保管している小宮聡さん平成13年、横浜から東伊豆町へ移住してきた小宮聡さん[料理教室の活動](#)ん(77)は、15年前からを写真で記録しており、東伊豆町で有名な写真家だと言われている。「いつも人の写真を撮っているが、人から写真を撮られるのは初めてだよ」と照れながらポーズを取ってくれた。絵画、陶芸などで鍛錬されたセンスは料理教室で抜群の食器選びと美しい盛り付けに活かされている。料理教室は奥さんが病気になった時に困らないように始めたが、現在、奥さんは元気なので自分では余り料理しないそうだ。右の写真で奥に写っているのが東京から移住してきた高坂美明さん(84)。今は別荘で一人暮らしなので、毎日、しっかり料理しているとか。



【写説】15年間の活動写真を保管している小宮聡さん

[料理教室の活動](#) * 料理教室の活動の詳細は[ここをクリックしてください。](#)⇒「」

レシピの作成と食材の調達をする食推協

レシピは東伊豆町健康づくり食生活推進協議会(食推協)の山田やす子会長が食育カレンダー(静岡県健康づくり食生活推進協議会の発行)を参考に決定し、町役場の管理栄養士が栄養計算をして作成する。今回は主食の「竹の子ご飯」と主菜の「カツオのガーリックソテー」のレシピが利用されている。ちなみに平成14年5月8日のレシピも主菜がこの地域で採れるタケノコの「竹の子ご飯」でした。副菜は本年度の活動テーマである弁当用レシピの「さつま芋と野菜の甘酢あえ」で、汁物は定番の具だくさん減塩みそ汁だ。デザートは東伊豆町特産のニューサマーオレンジだ!

この町は浄化設備がないので、きれいな海を守るためにエコクッキングを学校の食育と料理教室で食推協が強力に推進している。主食のレシピには「米のとぎ汁は捨てずに、花や畑の水ぐれに使います。無洗米を使用すると、とぎ汁を川や海に流さずに済み、エコにつながります。」と献立ごとにエコポイントが記述してある。

[123456](#) * レシピの詳細は[ここをクリックしてください。](#)⇒「配布レシピ(6page)」

「少ない予算なので食材を調達するのが一番大変よ」と今回の当番長である近藤ムツエさんが語る。近所のスーパーでは6が付く日を「カメさんの日」といい、65歳以上の高齢者を対象に1割引きのサービスがある。このサービスを利用して少しでも安く食材を買うために、料理教室は翌日の7が付く日が多い。これ以外に火水曜日安売りセール、地物野菜は農協の朝市と、曜日および場所を選びながら安く食材を調達しているそうだ。予算内に収まったレシートを見せながら「これ主婦の力よ」と明るく応えた。



【写説(左)】食推協の近藤ムツエさんからレシピの説明



【写説(右)】班ごとに分けられた食材

さあー、みんなで一緒に調理開始！

本日の参加者は19名(男性 13名、食推協 4名、看護学生の実習生 2名)で、4班に分かれてレシピを見ながら皆で一緒に調理開始だ！！



【写説】仲良く食材を確認する高坂さん

料理のベテラン男性が多いので、食推協から特別に調理を教える事もなく皆で一緒に調理している。一人暮らしの高坂美明さんは買い物と男の料理教室以外で外出しないので普段殆ど人とは話さないそうだ。左の写真では、人に会うのが久しぶりで、食推協の若い鈴木治子さんと楽しそうに会話をしている。その様子を側で見て「あいつ、うまいことやっているな！羨ましいな！」と思っているかも？このようなドラマが各テーブルで展開しているかも？

今回は看護学生の実習生が2名参加している。心配で町役場の管理栄養士(右の写真で黒い服)が実習生の様子を見に来ている。多分、お爺さんたちに囲まれているだけでも精神的に大変だったと思う。だから、たどたどしい手つきで野菜を切っていたのかな？どの班にも、一人はレシピを見ながらいろいろと指示する人がいる。理由を聞いたら、「調理が下手だからごまかしているんだよ」という。このように、いろんな世代の人たちが楽しく一緒に料理することが、東伊豆町で男の料理教室が長く続いている秘訣だと感じた。



【写説】一緒に調理する看護学生の実習生



【写説(左)】小宮聡さんの掛け声で「いただき～ます」



【写説(右)】各班、自由な盛り付け

お問い合わせは東伊豆町社会福祉協議会へ(随時受付)

電話 0557-22-1294

・材料費 300円

・年10回

(5月17日、6月27日、7月27日、9月27日、10月17日、11月27日、12月7日、
1月17日、2月27日、3月27日)

<取材後記>

16年間分の「男の料理教室」レシピを保管している人がいると聞いて、興味を持ち取材した。

今回の取材で長く「男の料理教室」に通うのは料理を極めるだけでなく仲間と楽しく料理して一緒に食事することだと感じました。食推協のボランティア活動の中でも、男の料理教室は人気があるという。その理由は、家庭では料理に無関心なご主人と照らし合わせて、楽しそうに調理する男性を見て何となく和むのではないかと勝手に想像しました。移住してきた人達、一人暮らしの人達、家族の中でも孤立している人達が全員で楽しく料理して一緒に食事をするという家族の疑似体験できるのが東伊豆町の「男の料理教室」だと感じました。

高坂さんがポツと言、「(料理を)失敗しても美味しいよ」と・・・これも生きがいなのかな！

取材：生きがい特派員賀茂地域担当 白神時雄