

男性のための実践家事講座

～料理編～

8/5(土)

「家事としての料理の達人」

になるための基本的な心構え

…買い物から後片付けまで。

「趣味としての料理」と「家事としての料理」の違い。買い物のポイント、後片付けのポイント、食と健康、包丁の持ち方、切り方の「いろは」など。

実習：ほうれん草のおひたし・粉ふきいも
きゅうりもみ・ほうじ茶

8/26(土)

味の決め手は「だし」

—だしのとり方いろいろ

和風料理の味の基本である「だし」のとり方を、専門料理店のやり方と普段の家庭料理でのやり方との両方を学びます。

実習：肉じゃが・なすと厚揚げの煮びたし
そらまめの青ゆで・紅茶

8/19(土)

基本的な包丁の持ち方・野菜の切り方

料理が好きになるための

最大の必要条件である「巧みな包丁さばき」を身につけるための包丁の持ち方、力の入れ方コツなどを学びます。

実習：ツナサラダ・南瓜と薄揚げの煮物・みそ汁・日本茶

9/2(土)

炒め物—フライパンの上手な振り方、扱い方

炒め物を上手につくるための必要条件であるフライパンの持ち方、振り方のコツ、および手入れ法について学びます。

実習：焼き飯・野菜サラダ
コンソメスープ・コーヒー

家庭料理の基本のメニューを学ぶ本講座では、「趣味や道楽としての料理」ではなく、毎日、毎日の料理作りに必要な基本の技（わざ）と知識を身につけるためのステップアップレッスンです。今まで包丁にさわったことがない人も大歓迎です。是非チャレンジしてみてください。

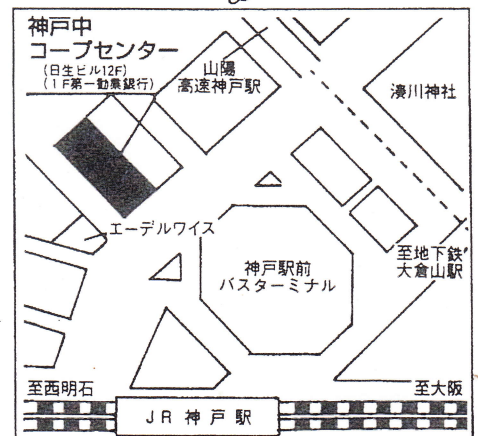


- 講師 家事としての男の手料理研究家 吉田 清彦
- 場所 コープこうべ神戸中コープセンター（JR神戸駅から北へ徒歩1分）
- 時間 13:30～16:30
- 募集要領 30名
市内・近隣市町に在住、又は市内に在勤、在学の男性。
- 受講料 材料費として2,000円
- 申込方法 往復ハガキに 1.住所 2.氏名 3.電話番号
4.一時保育の希望の有無を記入し、下記までお申込みください。（7月19日必着）
お申込み多数の場合は、抽選となります。
- その他 2才から就学前迄のお子さんの一時保育を実施します。
ご希望の方はお申込みください。



お申し込み先
あすてっぶK O B E
（神戸市男女共同参画センター）
神戸市中央区橘通3丁目4番3号
電話（078）361-6977
Fax（078）361-6477
月曜休館

※右図は、講座の場所です。
お申込み、お問い合わせは、
左記のあすてっぶK O B Eです。



コープこうべ神戸中コープセンター