



生活の達人講座

～料理の巻～

～講師からのおさそい～

「仕事と家庭の両立」が、これからの社会のキーワードです。そこでは、男女を問わず、「家事としての料理」の腕を身につけることが求められています。

本講座は、「家事としての料理」を習得しようという人のためのものです。基本的な家庭料理に取り組むなかで、ステップアップレッスンの手法で料理作りに必要な基本の技（わざ）と知識が身につくように工夫されています。

今まで包丁にさわったことがないという人でも、「家事としての料理」に取り組もうという意欲のある人なら、誰でもチャレンジすることができます。

短期間で確実に料理の腕が上がり、料理を毎日つくることが楽しくなります。

講師：家事としての男の手料理研究家 吉田 清彦

(日 時) ①5月18日 ②6月1日 ③6月15日 ④6月29日 ⑤7月6日
全5回 土曜日 13:30～16:30 2F 調理コーナー

(対 象) 市内在住、在勤の18歳以上の男性でなるべく全回出席できる方。

(定 員) 25名

(受講料) 5,000円 (材料費込み)

(申込方法)

往復はがきに①生活の達人講座 ②〒・住所 ③氏名(フリガナ)・年齢

④電話番号 返信面に住所、氏名を書いて下記までお送りください。

5月9日(木)必着。(応募者多数の場合は抽選)

申し込み 問い合わせ

〒604-8147 京都市中京区東洞院六角下る御射山町 262

ウィングス京都 事業係

TEL (075) 212-0606/FAX (075) 212-7460

URL <http://web.kyoto-inet.or.jp/org/wings262>

e-mail wings262@mbox.kyoto-inet.or.jp

プログラム

第1回目・5月18日(土) 13:30 ~ 16:30

これからの男の生き方 - 「会社人間」から「生活人間」へ

99年6月、国会で男女共同参画社会基本法が制定されました。家事・育児・介護を男女が共に支えあう社会での新しい男の生き方を考えます。

実習：おいしいコーヒーのたて方(ペーパードリップ)

第2回目・6月1日(土) 13:30 ~ 16:30

「家事としての料理の達人」になるための基本的心構え

— 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、栄養のバランスと献立の組み方、後片付けのポイントなどを学びます。

実習：ほうれん草のおひたし・粉ふきいも・きゅうりもみ/紅茶

第3回目・6月15日(土) 13:30 ~ 16:30

包丁の持ち方の基本、切り方のいろいろ

包丁をうまく扱えないと料理は上達しません。「巧みな包丁さばき」を身につけるための包丁の持ち方、力の入れ方の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/緑茶

第4回目・6月29日(土) 13:30 ~ 16:30

味の仕組みと、手軽で本格的なだしのととり方

昆布、かつお、煮干を使った、手軽で本格的なだしのととり方を学ぶと共に、「おいしい料理」をつくるための「味つけ」のコツを学びます。

実習：肉じゃが・なすと厚揚げの煮物・かぶと薄揚げの煮物/緑茶

第5回目・7月6日(土) 13:30 ~ 16:30

フライパンの上手な振り方、炒め物のコツと、魚の3枚おろし

炒め物を上手につくるために必要なフライパンの持ち方、振り方のコツを学びます。また、鰯を使って、魚のおろし方も学びます。

実習：焼き飯・スープ・鰯のたたき/ほうじ茶