

男の腕まくり～料理の基本のワザを身につける～  
10/26～12/7 全4回  
申込締切 10/15(火) 必着

# 男の腕まくり

日々の暮らしを支える「家事としての料理」は、人が生き、暮らしていくうえで不可欠なものです。  
趣味としての料理ではなく、毎日の料理が楽しくなるような料理の基本のワザを学びます。

家事としての男の手料理研究家

講師 よしだ きよひこ 吉田 清彦 さん

## ～料理の基本のワザを身につける～

会場 市立女性センターデュオ

材料費 2000円 (初回に前納)

第1回 10月26日(土) これからの男の生き方  
午前10時～正午 ～「会社人間」から「生活人間」へ～

第2回 11月2日(土)  
午前10時～午後1時  
「家事としての料理の達人」になろう  
～買い物から後かたづけまで～  
(調理実習)  
\*ほうれん草のおひたし  
\*粉ふき芋  
\*きゅうりもみ  
\*コーヒー

第3回 11月16日(土)  
午前10時～午後1時  
包丁の持ち方の基本と、  
切り方のいろいろ  
(調理実習)  
\*ツナサラダ  
\*南<sup>かぼちゃ</sup>瓜と薄揚げの煮物  
\*みそ汁  
\*紅茶

第4回 12月7日(土)  
午前10時～午後1時  
味の仕組みと、  
手軽で本格的なだしの取り方  
(調理実習)  
\*肉じゃが  
\*なすと厚揚げの煮物  
\*カブと薄揚げの煮物  
\*緑茶

\*調理実習に必要なもの：①エプロン②皿や手を拭くためのふきん2枚③包丁④まな板 をご持参ください。

<開催日時> 平成14年10月26日、11月2日、16日、12月7日  
(全4回) \*いずれも午前10時から午後1時  
\*10月26日のみ午前10時から正午

<対象> 原則として全回出席できる男性  
<定員> 24人 (応募者多数の場合は市内在住在勤在学の方を優先して抽選)  
<費用> 材料費 2000円 (初回に前納)  
<保育> 1歳から就学前の幼児24人 (多数の場合抽選)  
(おやつ代として200円が必要)

<申込方法> 往復はがきの往信に①講座名②住所③名前(ふりがな)  
④電話番号⑤年齢⑥保育希望の有無(有りの方は  
子どもの名前(ふりがな)、生年月日、アレルギーの有  
無を記入)を明記し、返信にも住所、名前を必ず  
記入の上、女性センターまでお送りください。

<主催> 市教育委員会

<申込締切> 10月15日(火) 必着

<会場・申込・問合せ先>  
〒100-0072  
市出口町2番1号  
市立女性センター  
TEL 6388-1451  
FAX 6385-5411



申込はがきの宛名用に御利用ください

〒100-0072  
市出口町2番1号  
市立女性センター  
「男の腕まくり～料理の基本のワザを身につける～」係

\*子どもをつれての受講はできませんので御了承ください。