

## みんなの活動紹介します

# 『男性の料理同好会』



2016  
Vol.

# 36

### 12年目を迎えた活動

平成16年10月、区主催の講座終了後に、グループを結成しました。白金いきいきプラザで、月に2回活動をして、12年が経過しました。

和・洋・中など、栄養バランスのとれたレシピは、今では200を越えました。先生の指導のもと、みんなで調理をし、食事を楽しんでいます。



調理も、盛り付け方も  
みなさんとても上手でした！



### みんなで協力しながら

サロン会場の予約、会計、連絡係など、メンバー同士で協力し合い、活動を進めています。料理中も特に担当は決まっていなくても、上手に役割分担をしています。

参加者のみなさんからは、「買い物に行って、食材を選ぶところから始めるので、とても勉強になります」「時々自宅でも料理をするようになりました」「おいしいものを食べられることが楽しみです」などといった感想をいただきました。

これからも料理を通じて、地域の方々との交流を深めていっていただきたいと思います。

ふわふわとりだんご鍋と柿のサラダ



活動地区：白金

カレーライスとサラダ



たらこスパゲッティとミネストローネ



毎回、栄養バランスの考えられた  
おいしい食事を作っています♪

### 旬の食材を取り入れた献立を

サロンに入る前までは、包丁を持ったことがなかった人も、回数を重ねるうちに腕前が上達し、ご自宅でも腕をふるっている方もいるようです。

家庭料理をつくることから始まり、一通りのメニューは作ってきたので、これからはさらにアレンジをした、おいしいものを作っていきたいとのこと。また献立については、昼食を食べながら『今度は何を作ろうか？』と相談し、旬の食材を取り入れた献立をみんなで話し合い、交流をたのしみます。



みんなで協力して作ったあとは、食事を楽しみます！