

男子も厨房に入って楽しもう。岡山県内でも、公民館などでシニア向け男性料理教室が盛んに開かれ、人気を集めている。本格的なコース料理に挑戦したり、酒のさかなに特化したりと、内容も多彩だが、倉敷市のグループ「シニア世代のサバイバル男料理の会」は、2011年の設立以来、一貫して全くの初心者対象の教室を主宰する。地域での「男の料理」普及を支えて10年目を迎えた。(角南邦彦)

倉敷のグループ主宰教室



調理実習でエビの背わたを取る献立研究会の参加者

男の料理“支え”10年目

12月からの受講者募る

シニア世代のサバイバル男料理会は、ライフパーク倉敷を会場12月スタートの「男おひとりさ料理カンタン教室」の受講者を募っている。55歳以上で料理経験ほとんどない人が対象で定員12

人(応募多数の場合は抽選)。講師は薬膳料理研究家で管理栄養士の田中まりさん。3月中旬までに7回講座を開き、受講料は1万1900円(食材費、教材費、講師費用)。11月28日締め切り。問い合わせは小西会長(090-6600-4607、メールsurvotoko@yahoo.co.jp)。

9月下旬、教室の卒業者が集まって、ライフパーク倉敷(倉敷市福田町古新田)で開いた献立研究会を訪ねた。

この日のメニューは具だくさんの巻きずしと、日本料理の真書を家庭向けにアレンジした「エビしんじょ」。シイタケやアナゴを煮る匂いが漂う調理室では、60代〜80代の参加者16人が、エプロン姿で包丁を握る。

「料理を通して、体も頭脳も健康で、夫婦円満、心豊かなシニアライフを実現すること」。会長の小西敏弘さん(76)＝同市東粒浦＝は、会の目的をそう説明する。

きっかけは、小西さんの苦い経験だった。「退職後、公民館の教室に通ったが、全くついて行けなかった」。自分のような本当の初心者が、学べる場が必要と考え、仲間を誘って立ち上げたのがこの会だ。

通常の教室は7回が基本。受講者

の料理経験が全くないことを前提に、レシピでは調理工程を細かく写真で紹介する。さらにこれまでの卒業生有志がサポーターとして、新しい生徒を支える。「自分も料理は全然だめだったから、初心者の気持ちもよく分かるし、支えることは自分の勉強にもなる」と、サポーターの藤田敏郎さん(76)＝同市真備町箭田＝学ぶ内容は調理だけでなく、スーパーに向いての食材調達も含まれる。買い物に無関心だった男性も、実習を通して、価格や鮮度といった選ぶ基準を身に付ける。「食材の目利きができるようになる」と、料理はもっと楽しくなる」。元スーパー店長のサポーター岩田浩二さん(68)＝同市中島＝はそう話す。

きめ細かな対応が評判になり、これまで271人が受講。同市内だけでなく、近隣の岡山、総社市から訪れる人もいる。通常の教室だけでなく、同窓会や、この日のような研

対象一貫「全くの初心者」

究会も定期的に開催し、卒業後の料理離れを防ぐ「アフターケア」にも力を入れる。会が元受講者に実施したアンケートによると、卒業から2年を経ても、8割を超える人が月に1度以上は台所に立つという。

14年度の受講生・福島由男さん(82)＝倉敷市宮前＝は、卒業後しばらくして妻が体調を崩し、家事を担うことになった。「以前の自分なら途方にくれていた。受講して本当に良かった」と振り返る。「人生、何が起きるか分からない。料理、買い物、自分である程度のことができる」と、妻も安心してくれる。

ホウレンソウをゆで、エビの背わたを取りながら、地域の話や互いの近況に会話を弾む。「唐揚げ、ハンバーグ」。帰省する孫からのリクエストが、何よりうれしくて」と、監事を務める深井忠さん(74)＝同市庄新町＝は笑顔を見せる。「料理は自分だけでなく、周りの人も幸せにしてくれる。さあ、一緒にやりませんか」