

# 紳士たちの料理はいかが? 「Gの会 料理教室」

(ジエントルマン)



地域のお宝情報誌

Vol.21

2023年9月発行

調理方法の進化やレシピの普及によって、誰もが料理を楽しむ時代となりました。

今回はGentleman(ジェントルマン=紳士)の頭文字をとった「Gの会」料理教室をご紹介します。

三角巾とエプロンをビシッと決めた紳士たちは、ヘルスメイトさんから体がおとろえないような食事の取り方や、脱水症状を予防する水分補給について、講義をうけます。

そろいよいよメニューが発表されます。今回はパフェごはん、鶏もも肉の変わり焼き、まぜまぜサラダ、ゴーヤのピカタ、デザートです。

「さて、どちらやろうかね」「ほんなら、わしはキュウリを切りようか」それぞれが調理に取りかかると、たちまちリズミカルな包丁の音、調味料や材料を混ぜ合わせる音が一斉にひろがります。話をしながら手を動かす方もいれば、黙々と材料を刻む方もいます。

料理が得意な方もそうでない方も、誰もが真剣に朗らかに次々と料理を仕上げている姿が印象的でした。そのあと出来上がった料理を、盛り付ける時の皆さんの楽しそうなお顔といったら！

洗い物もしちょくで



この料理教室で素敵なところは、皆さんがあれぞれ作業をみつけて、進んで取り組まれているところだと感じました。

「Gの会」は、毎月2回（第1・3木曜日）あったかふれあいセンターで開催しています。

(毎回、活動内容は変わります)  
ご興味のある方はお問い合わせの上、ぜひ体験してみてくださいね。(お問合せ先は裏面右下)



普段の食生活について学び、献立の手順の説明について、真剣に耳を傾ける紳士たち。



見事な包丁さばき！迷ったときは相談しながら冗談いいながらにぎやかな時間が流れます。



センスが光る盛り付け作業。「ここに赤色が欲しかったなあと」参加者からのご意見。

# 受け継がれる地元愛 （なかよし中央ミニデイ）



地域のお宝情報誌  
Vol.21  
2023年9月発行

「ごちそうさまでした～！  
皆さん、次回のお昼ごはんの  
リクエストはありますかー？」  
はつらつとした声が響くこの場  
所は、吾北地区上八川にある、現在は廃校となっている中  
央小学校に併設された、多目  
的集会所です。

ここでは主に津賀谷・下古  
江にお住まいの方を対象とし  
たミニデイを、年間6回ほど開  
催しています。そこでは七夕や  
正月のお飾りを作り、四季  
折々の行事を楽しんだり、ス  
ポーツや日帰り旅行を通して  
親睦を深めています。

特に”一緒にごはんを食べ  
ること”を大切にしており、この  
日もメンバーの方が腕をふるつ  
たランチを「このおナス美味しい  
ね」「ニッキの味が懐かしいち  
や」と、話しながら舌づみ。お  
口は大忙でしたが、食事を  
共有することの楽しさを改めて  
実感しました。

歴代の先輩からミニデイの  
お世話役代表を引き継いだ  
のは筒井秀(つついひで)さん。  
定年を機に地元へ戻ってきた  
理由のひとつとして、地域の

皆さん、一致団結して行事  
に取り組んでいる姿に心を打  
たれた経験があったからだそ  
うです。

ミニデイの最中でも、活動  
に参加しながら昼食の準備を  
している方々。夏祭りの飾り  
作りを用意してくれる方。作  
業の合間に、参加者へお茶  
をすすめてくれる方など。一人  
ひとりが、ミニデイを楽しくしよ  
とする思いやりと、おもてなし  
の心に溢れています。

盛り上げる役と、それを受け  
入れて応える役。ふたつが  
合わさって、この地域を支えて  
いるんだなと感じました。

かつて生徒たちを見守っ  
てきた山間の学び舎は、今でも  
地域の皆さんのが笑い声に包  
まれています。



現在の会長を務める筒井秀さん。会の始まりに  
「牧野秀太郎」と称して、草花紹介で盛り上げて  
くれます。



旬の野菜をふんだんに取り入れた、季節感  
たっぷりのメニュー。



行事は全員で協力しています。調理の合間に  
手際よく、夏祭りの飾りを作っています。



地域を盛りあげるお手伝いをいたします

すこやかセンター伊野内  
いの町ほけん福祉課  
地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター 植田  
☎ 088-893-0231