



男のクッキング指南



ある土曜日の午後、エプロン片手に何やら楽しげに指扇公民館の調理室にやってくる男性陣あり。どんな集まりかとうかがうと、男の料理教室「食王（シヨッキング）クラブ」のみなさんとか。毎月1回、講師の先生を招き、和・洋・中さまざまな料理をご指導いただいているそうです。

「男同士きがねなく、楽しく料理を学べる場がほしかったので、講座で知り合った仲間たちと会をつくりました」と話すのは、創設者の一人、船田浩夫さん。もう5年近く続いているそうで、現在、会員は24名。みなさんに入会の動機をうかが

つてみると、「妻にすすめられて」という人、「本格的な技を身につけたかった」という人、あるいは「定年後は自分のメシぐらい自分でつくりたかったのだ」という人などさまざまですが、みなさん料理を習うようになって一様に実感しているのは、料理の醍醐味もさることながら、作る側の苦労や気持ちがわかるようになったことだと言います。

この日のメニューは「クリスピーピザ」「グリッシーニ（イタリア風パン）」「焼き肉サラダ」。そのなかから、今回は生地から作る本格ピザのレシピをご紹介します。

大野隆子先生からのメッセージ



初心者の方がほとんどでしたが、積極的に厨房に入ろうという方たちだけあって、とてものみ込みが早いです。みなさん「妻が留守でも晩飯は大丈夫」というくらいまで腕を上げていますよ。きっと家族からも称賛の言葉をいただいているのでは…。

男子も厨房に入ろうよ

”おいしいものが食べたい“という気持ちに女も男もないように、おいしいものを作ることに男女の差はありません。というわけで、このコーナーでは、料理の腕を振るう男性市民の方々をご紹介します。

シヨッキング 食王クラブ（指扇）



クリスピーピザ



【材料】3枚分/強力粉（200g）塩（4g）水（105g）ショートニング（12g）ピザソース（100cc）

- ①台の上に粉をふるって山型に盛り上げ、中央に穴をあける。塩を入れ、水を少し注いで溶かし、周りの粉の山を崩してカード（ヘラ）で混ぜる。ほぼ混ざったら再び穴をあり返して水と混ぜる。
- ②ショートニングを加え、全体がなめらかになるまでよくこね、ラップをして冷蔵庫で30分休ませる。
- ③生地を3等分して丸め、軽くたたいて平らにする。両手で生地を持って指先で少しずつのばし、直径12cm、厚さ5mmの円形にする。
- ④オープンシートを敷いた天板に生地をのせ、ソースをぬり、好みの具、ピザ用チーズをのせ、180℃のオーブンで10分焼く。