

女と男のクッキング指南



いきいきとした毎日を送るには健康が第一です。その基本となるのはやはり毎日の食事。そこで、女性だけでなく男性にも食生活の大切さを知ってもらおうというのが、特定非営利活動法人（NPO）「食生活カウンセラーの会」が主催する「はじめてのクッキング・男子厨房（おとこくちやう）に入ろう」です。教えてくださるのは栄養士の先生方で、献立はすべて生活習慣病の予防など健康を重視したもの。調理の基本をはじめ、食材に関する栄養学の指導なども行っています。

受講生の一人、石関英生さんは「妻に先立たれ、外食ばかりの毎日

健康な食生活のススめ

特定非営利活動法人

食生活カウンセラーの会

”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、料理の腕を振るう市民の方々をご紹介します。



この日の献立は、旬の竹の子を使ったヘルシーメニュー。そのなかから、初心者にもおいしくでき竹の子御飯を紹介していただきました。（取材／4月下旬）



に嫌気がさし参加した」とのこと。いまでは料理の基本をマスターし、お孫さんたちに料理を作ってもらえるまで腕をあげました。「会社人間だった自分を変えるきっかけにしたかった」と話す佐藤昭美さんは、料理の楽しさを知ったと同時に、生活者として自立することの大切さを実感したといいます。

また、とかく男女別の料理教室が多いなか、ここでは初心者であれば女性も一緒に学べます。高校生の娘さんと参加した横山政子さんは「健康に配慮した料理の基本を学びたかったので」と話してくださいました。

竹の子御飯



【材料2人前】米1.5合／竹の子約100g／油揚げ2分の1枚／出し汁適量／調味料（醤油小1・塩小2分の1・酒大1・サラダ油大2分の1）

①米はといでざるに上げ、30分ほどおく。②竹の子は小さく切り、油揚げは短冊切りにする。③炊飯器に米と調味料を入れ、出し汁を1.5合分の目盛りまで加え、具を入れて炊く。※竹の子（皮つき）の下処理／たっぷりの水に米ぬか（米のとぎじる）、唐がらしを加えて竹串がとおるまでゆで、そのまま冷まし、皮をむく。

堀 啓さんからのメッセージ

地域の人たちにより良い食生活を送ってもらおうための情報を発信したいという思いから会を立ち上げました。この講座を企画したきっかけの一つは、私の夫が単身赴任した際、食事に困っている姿を目の当たりにしたからです。男女共同参画の時代を迎え、もはや「男子厨房に入らず」は過去のもの。これからは家庭生活においても男女が自立し、そして互いに支えあいながら健康で豊かな食生活を築いていくことが大切ではないでしょうか。

