

## ワイワイ真剣 6人衆

### 愛妻に捧げる料理 サンマさばきに挑戦

「愛妻に捧げる男の料理教室」が11月7日にありました。定員一杯の男性6人のみなさんが、調理と食事を存分に楽しんでいました。

9回目のこの日のメニューは、サンマの竜田揚げ、カブのあちゃら(酢漬け)、ホウレンソウとジャガイモのみそ汁にご飯。



「季節感のある食材で、奥様が食べたいと思える料理と味付けを伝授します」と講師で管理栄養士の米澤須美さんは言います。

家で一人でも作れるように、講座では包丁づかいや揚げものなど、大事なところは必ず全員にやってもらっていました。今回はサンマの頭と内臓を一緒にきれいに外すのがクライマックス。みなさん真剣に、しかしワイワイ楽しそうにチャレンジしていました。

5回目の柿沼光(あきら)さん(77)は、定年後に何か目的を持



調理に励む参加者のみなさん。中央が講師の米澤須美さん=11月7日

ちたいと参加。覚えた料理は忘れないうちに家族に振る舞っているそうです。「ここに来て少しずつ料理するようになった。話が弾んで楽しい」。

森田千秋さん(81)は3年前に重い病気が見つかり「この年まで生きたからいいや」と思っていたそうです。しかし半年後奥様も病気で倒れたため家事を頑張ることに。「買い物など大変だけど、作りだすと楽しい。妻もおいしいと食べてくれるし、なぜか病巣も小さくなった」と笑顔でした。

米澤さんは「愛妻に捧げる、とうたってはいるけれど、できれば会話をしながら一緒に作って食

べる楽しみを味わってほしいです」と話していました。

みなさんが協力し、冗談を言い合いながら楽しそうに参加されていたのが印象的でした。この楽しい空間も味にプラスされたようで、とても美味しかったです。

#### ■愛妻に捧げる男の料理教室

【日時】毎月1回(1月はお休み)。午前10時~12時半

【場所】ささえーる 薬王寺

【定員】6名(多数の場合抽選)

【内容】実費400円。男性向け。パートナーが喜ぶ料理作り。

【申し込み】電話または直接同館へ。☎03(3353)2333