

父子絶品オムライス

イクメン&イクメン講座 パパ同士、友情も



「カジメンのための料理講座～オムライス」(調理実習)が7月6日、四谷地域センターでありました。今年度からささえーるで始まった「イクメン&イクメン講座」の2回目。3歳から5歳までの子どもたちと、30代から50代のパパたちの計30名が調理と食事を楽しみました。

(記事と写真=伊藤ゆり子さん)

講師は、「パパ料理研究家」の滝村雅晴さん。滝村さんは、家族の共食(ともしょく)と健康作り、ワークライフバランスを広める、日本で唯一のパパ料理研究家です。メディア等を通して、「笑っている父親が世の中を

元気にする」とパパ料理の普及・啓発活動を行っています。

メニューは「ふんわりチキンオムライス」「袋に入れて揉むだけでカンタン作りおき!キャベツときゅうりのモミモミサラダ」「フレッシュ!果肉入りオレ

ンジゼリー」の3品。

最初に滝村さんが「気づいたらママが申し込んでいた人?」と先制パンチ。ほとんどのパパが苦笑しつつ手を挙げました。

そんなパパたちに「料理はプラモデルのようなもの。レシピ通り作れば、家庭料理はおいしく作れます」とやさしく指導します。

裏面に続きます

卵割れた！ サラダ袋もみもみ 一緒に包丁 ケチャップで絵も



オムライスをフライパンから皿に移したり、包丁を使うところはパパが行い、子どもたちは、レシピにある「子手伝い」の部分をアシスタント。「卵を割る・まぜる」。「オムライスの形を整えケチャップで絵や文字を書く」。サラダの入った袋を「もみもみして一緒に作る」などです。子どもたちは、サラダの入った袋を大きく上下させていました。

慣れない手つきのパパに「僕がやるよ～」という子どもがいたり、「玉ねぎのみじん切り、これでいいのかわ？」とパパ同士が顔を見合わせたり。しかし意外にうまくできて、講師からもほめられ、まんざらでもないという表情を浮かべるパパもいました。

朝、緊張の面持ちで、四谷地域センターの料理工作室に入って来たパパたちですが、食事のころには大変リラックス。「これから、夜ご飯を作っておげられます」「最初から最後まで飽きずにできたので、次回ぜひ参加したい」と話していました。

滝村さんは「一緒に料理を作り、一緒に食べるだけでこんなに楽しい。遠くに外出しなくても、家で楽しめるということに気付いたと思います。知らない同士、仲良くする。この距離感も良いですね」。

この日はささえーの「男の料理教室」に参加している柿沼光（あきら）さんがアシスタントとして参加。洗い物など裏方仕事を一手に引き受けていました。



■イクメン&イクメン講座

【日時】9/7 10/5 11/9 12/7 1/11 3/7、いずれも土曜 10時から（12/7のみ四谷地域センター）

【定員】小学就学前のお子さまとパパ、各回 15組

【申し込み】単発受講も可。各回に申し込み期間あり。問い合わせ含め館まで電話または直接

☎03-3353-2333