

孫にもモテるうまさ ダンディーエクササイズ オムライスに挑む

男の筋力アップ講座「ダンディーエクササイズ」(全17回)の第11回「男の料理力アップ・オムライス作り」が8月26日、牛込笹原センターでありました。医師の石藏文信さんを講師に、8名の受講生と内閣府「子ども・子育て本部」の嶋田裕光・政策統括官ら視察に訪れたみなさんが、オムライスと即席のわかめスープ作りに挑戦しました。

(記事・写真=伊藤ゆり子さん)

手順をなるべく省き、5分から10分でできる簡単な調理法。調味料も用具も必要最低限。自分一人で全部作って手順を覚え、家でも作ることを目指します。

玉葱はみじん切り、鶏もも肉は小さめにカット。油で炒めて火が通ったら、フライパンにご飯を投入。「ひっくり返す時に、ご飯が飛んで段々なくなるので気を付けて」と石藏さんが言うと、みんなが爆笑しました。

「お湯に溶いたコンソメは、ご飯を入れてからですよ」の注意に「お湯が多過ぎだ。これじゃありゾットだ」と笑っている人も。

「オムライスは、たまごをかぶせるところが一番難しい。成功すると、孫が大喜びをする。これを家でやれば、ヒーローになれます



よ」。石藏さんの言葉に、会場からまた笑いが起きました。

4月に定年退職したという小笠原一高さん(65)は「講座を見学に来たら、誘われました。家でも料理をします」と話すと、松岡滋郎さん(62)は出来上がったオムライスに「最高!」。

石藏さんが「包丁とフライパンは大事。8000円位の鉄製フライパンが一番よい」と言うと、「早速、フライパンを買って家で作ります」という人も。

「コンソメをご飯の後に入れるのは参考になった」。「簡単すぎてびっくり」。「忘れないうち

に家で作る」。「形が悪いのは、早く食べて、証拠隠滅」。「失敗だ」などと言いながらも、みんな満足気に自作のオムライスに舌鼓を打っていました。

■男の筋力アップ講座「ダンディーエクササイズ」第2クール

(11/11-3/16) 全17回募集中

【日時】毎週月曜日 午後1時30分~3時30分

【定員】20名(申し込み多数の場合は抽選)

【講師】郷間正典さん他

【詳細】電話または直接同館へ

☎ 03(3353)2333