

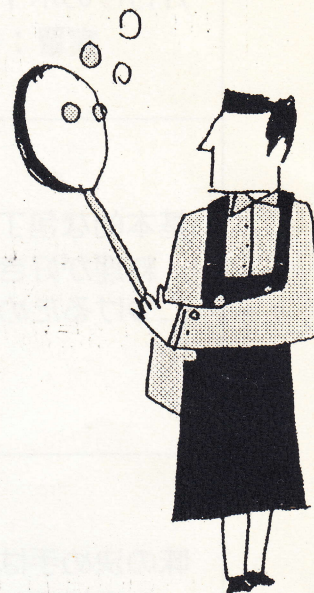
生活の達人講座(料理の巻)

～講師からのおさそい～

衣食住は暮らしの基本です。中でも「食」は、健康と生命に直接かかわっており、日々の暮らしを支える「家事としての料理」は女であれ、男であれ、人が生き、暮らしていくうえで不可欠なものです。そして、当然のこととして「家事としての料理」には、年に何度か気がむいたらする「趣味や道楽としての料理」とはまた別の知恵や技術がさまざまに要求されます。

家庭の基本のメニューを学ぶこの講座では、格別に手の込んだ料理はお教えしませんが、ステップアップレッスンの手法で、毎日の料理づくりに必要な技(わざ)と知識が身につくような工夫がされていますので短期間で確実に料理の腕が上がり、毎日の料理が楽しく、好きになることができます。

家事としての料理に取り組もうという意欲のある人なら、今まで包丁をさわったことがないという人も含めてだれでもチャレンジできます。



講師：家事としての男の手料理研究家 吉田 清彦

【日時】全5回 ①5月13日②5月27日③6月10日④6月24日⑤7月8日

土曜日 13:30～16:30 2F 調理コーナー

【対象】市内在住、在勤の18歳以上の男性で全回出席できる方。

【定員】25名

【受講料】5,000円(材料費込み)

【申込方法】

往復はがきに①生活の達人講座②〒・住所、③氏名(フリガナ)・年齢、④電話番号、⑤保育の有無と人数、返信面に住所、氏名を書いて下記までお送りください。

4月24日(月)必着。(応募者多数の場合は抽選)

申し込み・問い合わせ

〒604-8147 京都市中京区東洞院六角下る御射山町 262

ウイングス京都 事業係 TEL(075)212-0606/FAX(075)212-7460

主催 財団法人 京都市女性協会

プログラム

第1回目・5月13日(土) 13:30 ~ 16:30

「家事としての料理の達人」になるための基本的心構え

…買い物から後片付けまで。

「趣味としての料理」と「家事としての料理」の違い。買い物のポイント、後片付けのポイント、食と健康、包丁の持ち方、切り方の「いろは」など。

実習：ほうれん草のおひたし・粉ふきいも・きゅうりもみ・ほうじ茶

第2回目・5月27日(土) 13:30 ~ 16:30

基本的な包丁の持ち方・野菜の切り方

料理が好きになるための最大の必要条件である「巧みな包丁さばき」を身につけるための包丁の持ち方、力の入れ方のコツなどを学びます。

実習：ツナサラダ・南瓜と薄揚げの煮物・みそ汁・日本茶

第3回目・6月10日(土) 13:30 ~ 16:30

味の決め手は「だし」ーだしのとり方いろいろ

和風料理の味の基本である「だし」のとり方を、専門料理店のやり方と普段の家庭料理でのやり方との両方を学びます。

実習：肉じゃが・なすと厚揚げの煮びたし・そらまめの青ゆで・紅茶

第4回目・6月24日(土) 13:30 ~ 16:30

炒め物ーフライパンの上手な振り方、扱い方

炒め物を上手につくるための必要条件であるフライパンの持ち方、振り方のコツ、および手入れ法ついて学びます。

実習：焼き飯・野菜サラダ・コンソメスープ・コーヒー

第5回目・7月8日(土) 13:30 ~ 16:30

もっと上手に包丁をあやつる

身の柔らかなものを切るには、独特の力加減で、包丁をすかすようにして切ることが必要。あじ1匹を3枚におろして、いろいろな料理法に挑戦。

実習：あじのたたき・あじのムニエル・うしお汁・オレンジの飾り切り