

男の腕まくり

～料理の基本のわざを身につけよう～



日々の暮らしを支える「家事としての料理」は、人が生き、暮らしていくうえで不可欠なものです。この講座は、日々の「生活力」を身につけたいと思っている男性のための料理教室です。趣味としての料理ではなく、毎日の料理が楽しくなるような料理の基本のワザを学びます。これまで包丁を持ったことがない人でも、やる気さえあれば、気軽に、楽しく台所に立てるようになります。

お話

【第1回】2/6(月)

午後1時半～4時

力をぬいて生きようよ!

～人生再設計のススメ～

料理

【第2回】2/20(月)

午後1時半～4時半

家事としての料理の達人になろう!

～基本的な包丁の持ち方、

切り方のコツを学ぶ～

ツナと玉葱のサラダ、きゅうりもみ、粉ふき芋

講師：吉田清彦さん（家事としての男の手料理研究家）

料理

【第3回】3/6(月)

午後1時半～4時半

味の仕組みを知って味付け上手になろう!

～手軽で本格的なだしの

とり方のコツを学ぶ～

肉じゃが、かぶと薄揚げの煮物、みそ汁

料理

【第4回】3/20(月)

午後1時半～4時半

季節の野菜をもっと食べよう!

～健康で長生きするための

知恵を学ぶ～

小松菜の煮びたし、里芋と豚肉のみそ汁、玄米ご飯

場所：陵南の森公民館 調理実習室 時間：午後1時30分～4時30分（初回4時まで）

定員：24名（先着順）

費用：3,000円（4回分。初回に前納。）

対象：市内在住・在勤・在学の男性。原則として全回出席できる方。

持参するもの：包丁、まないた、エプロン、布巾

一時保育：0歳から未就学児 要予約（無料）

申し込み：はがき・電話・FAX・Eメールで①講座名②住所③氏名（ふりがな）④電話番号⑤年齢⑥一時保育希望の有無（有りの方はこどもの氏名（ふりがな）・生年月日）を明記し、下記まで。

1月30日（月）当日消印有効（申し込み多数の場合は抽選）

主催：羽曳野市役所 人権推進課 電話 0729-58-1111 FAX 0729-58-8061
E-mail jinkensuishin@city.habikino.osaka.jp 〒583-8585 羽曳野市誉田 4-1-1