

# Bouquet

ブーケ



男性のためのお料理講座実習の様子



No. 70  
2013.3

contents

**特集** 男性よ、料理を楽しもう！ ..... 2p  
 インタビュー 食育インストラクター 吉田光一さん  
 レポート 男性のためのお料理講座—料理の基礎を学ぼう ..... 4p  
 Bouquet Information 講座、セミナーの報告と募集など ..... 6p  
 TOPICS 知っていますか？ デートDV ..... 8p

# 男性よ、料理を楽しもう！

人生80年時代、女性も男性も生涯いきいきと健康で充実した生活を送るうえで基盤となるのが食生活です。自分の食生活に関心をもち、「食」に関する知識や「食」を選択する力は男性にも必要なことです。インタビューでは、女性センター「ブーケ21」で「男性のためのお料理講座」の講師を務めた吉田光一さんに、料理の楽しみや食への関心についてお話を伺いました。

食育インストラクター

## 吉田光一さんインタビュー



吉田光一さん（よしだ・こういち）  
東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 講師。  
調理実習をはじめ、製菓、製パンなどを教える。

### Q 食べ物や食材を扱うことに興味

なぜですか

高校は農業学校に通っていましたが、食品工業を専攻し、製菓、ミカンの缶詰、ローストチキンの下処理、クリの甘露煮などの実習をしていました。在学中に体を壊して入院しましたが、病院食がおいしいと思えました。また、おいしいものを食べたくて、食べ物屋さんでアルバイトをしたところおもしろいと思いました。世の中にはこんなにおいしいものがあるのだと知りました。食べ物や食材を扱うことに興味があり、そこがスタートです。

大学では栄養学を専攻し、栄養士の資格をとりました。卒業後に勤めた調理師専門学校で、調理に携わる仕事を始めました。

### Q 同じ材料で同じ作り方をしても味が違う

男性向けの講座で工夫していることはありますか

も共同生活の一つですので、男性が台所に立つのは必要なフアクターだと思えます。退職した後の人生も長いので、そして何よりも大事なものは、食事は健康をつかさどるということなんです。自分が何を食べているのかを理解することが大事です。それは献立ではなく食材レベルでの理解です。「食育」という言葉があり、栄養学的なことや健康、食の安全などがありますが、食べているものが何からできているかを知ることとは大事なことです。たとえばコンビニで売っているパンはなぜ何日もやわらかいのか。人によって

は添加剤という言い方をしますが、添加剤のすべてが悪いわけはありません。添加物も含め、食べているものが自分にとってプラスなのかマイナスなのか、興味をもってほしいと思います。

料理は献立の勉強ではなく、食材の組み合わせを勉強することです。ですから食材に興味をもってもらいたいと常に考えています。

食材を使って献立を考える。それが根本にあるということを知ってほしいと思っています。

料理を作ることでも食への関心もスタートしてもらえばいいですね。

### 料理の「旨味」は「旨いおソース」なの

Q メニューのポイントは何ですか

昨年の講座で扱ったエビのチリソースは、エビとソースについて知ることがありました。ソースは調味料の集合体ですので、組み合わせで味がかわるということを理解していただきました。エビのチリソースは豆板醤を使いますが、豆板醤は何を加えるとどんな味になるのか。なぜ酢を使うのかということも知っていただきました。

ぶすことがないので、目も痛くありません。そういう違いも比べるものがないとわかりません。

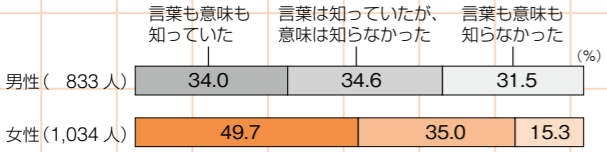
### Q 料理を通して知ってほしいことはありますか

いまは外食もたくさんありますし、コンビニがあり、中食もたくさんあります。お湯が沸いて電子レンジがあれば食べることができ、ます。けれども人生80年とすると、食事は3食×365日×80年分になります。外だけの食事では絶対に飽きてしまいます。また、家事

味の違いは、食材を見極め、食材にあった調理をすることで、経験と技術によります。たとえば切っただけのものでも味が違います。ニンジンを手切りで切ったサラダとして食べた場合、私が切ったニンジンとほかの方が切ったものでは味が違います。調理師と一般の方では包丁を動かす量が違いますし、包丁の刃のあて方も違います。玉ねぎを切るにしても、繊維にそって切っていれば細胞をつ

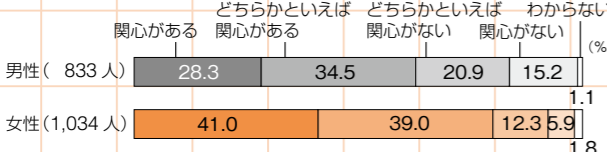
図表1 「食育」の周知度

●「食育」について「言葉も意味も知っていた」は、女性(49.7%)が男性(34.0%)よりも高くなっています。



図表2 「食育」への関心度

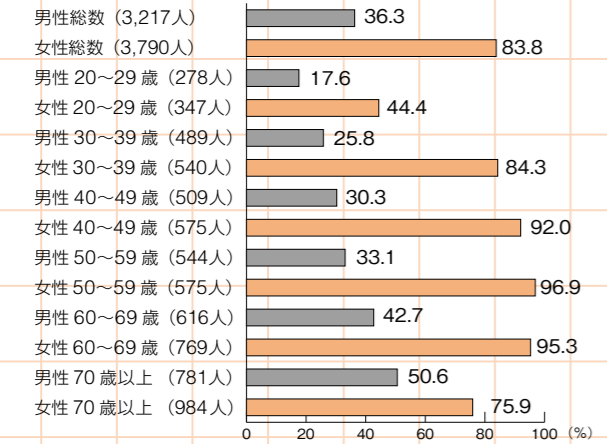
●「食育」について「関心がある」は、女性(41.0%)が男性(28.3%)よりも高くなっています。



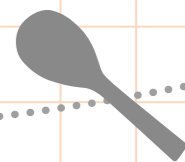
※「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。(内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」(平成24年3月)より)

図表3 生鮮食品の入手状況

●生鮮食品(野菜、果物、魚、肉等)をふだん入手(買い物等)している割合は、女性(83.8%)が男性(36.3%)よりも高くなっています。男性は70歳以上で50.6%となっています。



資料：図表1、2は内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」(平成24年3月) 図表3は厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」(平成24年12月)



# レポート

## 男性のためのお料理講座——料理の基礎を学ぼう

2月2日(土)と10日(日)の両日、吉田光一さんを講師にお迎えし、男性のためのお料理講座「料理の基礎を学ぼう」が開催されました。30代から60代の12名の男性が、2月2日(第1回)はマセドアンサラダと唐揚げ、2月10日(第2回)はおひたしと煮魚に挑戦しました。

2月  
2日(土)

### マセドアンサラダと唐揚げ

いよいよ実習!

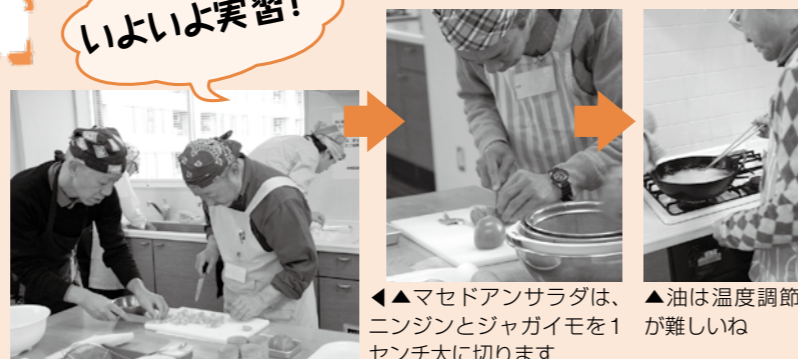
最初に、吉田先生から料理や食と健康、食と安全などについてお話がありました。



続いて、先生による実演です。トマト、ニンジン、ジャガイモの切り方、野菜をゆでる順序、肉の扱い方、油の温度の確かめ方...などなど、調理の手順にしたがって、一つひとつ丁寧に説明があります。



▲マセドアンサラダ、唐揚げの出来上がり



▲マセドアンサラダは、ニンジンとジャガイモを1センチ大に切ります ▲油は温度調節が難しいね



▲チームワークよく順調に進みます

盛り付けもおいしそうに  
一工夫



▲「おいしい!」「よいできた!」「結構簡単」に作れるものだね! ▲食器洗いは家でもやっています

2月  
10日(日)

### おひたしと煮魚



▲塩、しょうゆの微妙な味加減をみんなで味見



▲キッチンペーパーを使っただけの落とし具合、味がしみたかな?



ホウレンソウをゆでる ▲持ちかたの煮魚、ホウレンソウのおひたしの出来上がり



▲片づけもいっぺんに盛りつけも丁寧

### 参加者の感想

#### 参加のきっかけ

- ★年末、妻がノロウイルスにかかった時、何も料理できないことに気付いて参加。(30代)
- ★自分で料理をするきっかけを作ったため参加。(40代)
- ★家内が参加の申し込みをしました。(60代)
- ★仕事一本で家のことは女房任せ。「これからどうするの」といわれて参加した。定年になって時間ができた。(60代)

#### 日ごろの料理経験

- ★料理は朝昼の目玉焼きぐらい。日曜日に買い出しに行っている。(40代)
- ★料理は食べるばかりで、作ることはまったくしたことがない。(60代)
- ★単身赴任をしていたので、酒のつまみやカレーなどを作ったことがある。(60代)
- ★いつも買い物と食後の後片付けをしています。(60代)
- ★山に行っていたので、アウトドアクッキング程度はしたことがある。あとは市販のルーによるカレーと卵焼き程度。(60代)



#### 1回目を終えて、家で作ってみました

- ★1回目を終えて、初めてキッチンで料理を作ってみた。唐揚げは油の温度が高すぎたようで焦げてしまったがおいしかった。家族の評判もよかった。(30代)
- ★家の包丁が切れないことがよくわかり、早速研いでみた。(40代)
- ★抵抗なく台所に立つことができるようになった。(60代)
- ★家でサラダを作ってみた。食感と味がいいと家族にほめられた。講義は理屈を教えてもらったのがいい。(60代)



#### 講座に参加して

- ★料理は奥が深いと思った。(30代)
- ★唐揚げは塩味をつけただけだったのにとてもおいしかった。(40代)
- ★これからいろいろな料理にチャレンジしてみたいです。(40代)
- ★野菜をゆでるとき、水からと湯からゆでる違いを知りました。(50代)
- ★単身赴任中は、魚料理は缶詰しか食べなかったが、生の魚も料理してみたいと思った。(50代)
- ★料理ぐらいできないと生きていけない。10月から夕飯の手伝いを始めた。今日は、結構簡単においしくいただけました。(60代)
- ★たいへん楽しく参加させていただきました。自分で作るとこんなにいいことにびっくりしました。(60代)
- ★単身赴任中に煮ものの経験はあるが、揚げ物は初めて。揚げ物は後始末が大変。揚げ物は油から取り出すタイミングも難しい。(60代)

た。そして、高い、おいしいというメニューを家で作るとどうなるかを実習しました。  
今年のメニューは、野菜をさいの目に切ったマセドアンサラダと唐揚げ、おひたしと煮魚を作りました。サラダもおひたしも野菜をゆでますが、ゆでるとき地面の上に出てくるものは湯からゆで、地面の下にあるものは水からゆでます。ただ、マセドアンサラダのイモはさいの目に小さく切るので、

水からゆでると溶けてしまうため、お湯からゆでる必要があります。葉菜と根菜で地面の上と下で分け、ゆでることを実習しました。  
調理法には揚げる、焼く、煮る、蒸すがありますが、今回は揚げる、と煮るを一つずつ献立に入れました。揚げるも煮るも難しい調理法です。唐揚げは買ってきても、揚げることが多くなっていますが、実習では塩だけで味付けをしました。塩だけでおいしくなることを知った。

ていただいたうえで、にんにく、しょうが、醤油を使うとさらに味が変わるといふことを感じていただきました。また唐揚げでは油をトロールする油の難しさも知っていただきました。  
食材はたんばく源である魚と肉を扱っています。基本的に魚は沸かしたお湯や調味料の中で煮ますが、肉は水から煮ます。魚は煮崩れしやすいのでお湯から煮、肉は

アクが出るので水から煮るといいことです。そのあたりのこともお話ししました。  
料理の「おいしい」は「食べておいしい」ことで、それ以外にありません。自分で料理をすることで喜ぶもあり、さらに満足度も高くなります。「おいしい」に答えはないので、いろいろなものを食べ比べて自分の味覚を鍛えて料理を楽しんでほしいと思います。