

公開講座「第14回 おやじの味料理教室」 実施報告

吉村和美

Extension Lecture “14th father’s clever cooking class”
Implementation Report

by
Kazumi Yoshimura

要旨

平成26年5月24日（土曜日）に第14回「おやじの味料理教室」を実施した。本稿はその実施報告である。本学では平成11年度から男性向けの料理教室を公開講座として開催してきた。中高年男性を対象に、簡単な家庭料理を調理し、受講者同士の交流をはかりながら試食をするという形式である。昨年度は従来と趣向を変えて「メタボ料理教室」として実施したが、受講者が少なかった。その受講者から「おやじの味料理教室」の復活を望む声が複数聞こえてきたので、本年度は従来講座名で開催した。一日限りの実施であったが、16名の方に参加いただき、以前と同様に調理と試食を行った。献立は男性が家庭でできそうな料理を組み合わせた。試食時には自己紹介と料理に対する思いをお話いただき、受講者同士の交流をはかった。開催決定から、アンケート結果までを報告し、より良い公開講座が開催できるよう検討していきたい。

キーワード：おやじの味、男性向け料理教室、地域交流活動、公開講座

1 はじめに

本講座では、様々な人生経験を重ねて来られた中高年男性に敬意を込めて「おやじ」と称する。一般的に「おやじ」と呼ばれるのは中年以上の男性である。中年という時期は、仕事中心の日々の中であって、ふとした時間に定年後の生活が気になり始める頃ではなかろうか。さらにその後定年を迎えるのに前後して子が独立し、再び夫婦のみの世帯に戻るケースも多いであ

ろう。現在の高齢者は家長制度の中で成長されたので言うまでもないが、現在中年と呼ばれる方々も、学校教育の「社会」では男女平等を学ぶ一方、男子は「技術」、女子は「家庭科」を履修した世代である。また、家の中では「男子厨房に入らず」の考えが残る家族のもとで育ったと想像する。個人差はあろうが、家事は女性がするもの、とくに料理は女性がして当然という認識を持っている方が多いと思われる。お互いが年を重ねる中で、妻が体調を崩して、あるいは旅行などでやむを得ず夫が家事を担当する状況になった場合、一番負担を感じるのは料理ではないかと推察される。

一方、食事と健康は大きく相関する。食に対する意識や興味が、その人の食行動に大きな影響を与え、健康の維持・増進と深くつながっていく。体調を整えて免疫力を上げるため、生活習慣病をはじめとした疾病を予防するために、何をどのくらい食べるとよいかを知ると知らないのでは健康維持に大きな差が出る。妻もしくは家族にいくら知識があっても、食事を口に運ぶのは自分自身であるので、本人の意識が何より重要なのである。

健康に関する知識があり、基本的な料理ができる「おやじ」が増えれば、健康で円満な老後につながるのではないだろうか。「おやじの味料理教室」は簡単にできる料理を中心に、健康講話も交えて実施した。

2 目的

平均寿命がのび、定年後の時間も長くなった。充実した「老後」を送るための必要条件はいろいろあるだろうが、健康を維持することはその条件の上位に入ること間違いはない。食事はその健康を支える支柱であるだけに、男女を問わず関心を持って欲しい。

本講座では、今まで料理をしていない「おやじ」の皆さんが、料理を基礎から実習し、台所へ入るためのきっかけ作りになることを目的とした。中高年期だからこそできた時間の余裕を是非料理に費やしていただきたい。

また、買い物に出かけ、価格と質を吟味しながら購入する。出来た料理を家族や友人と食べながら言葉を交わす。これらのことはあわせて社会性の維持にもつながるだろう。

以上のことを踏まえ、下記の3つを「講座の開設趣旨・目的」に掲げた。

- ・男性の方にも簡単にできる料理を実習し、調理に親しんでいただく
- ・食事に関心を持ち、食習慣や健康について興味を深めていただく
- ・料理に関心のある男性同士で調理・試食を行い交流をはかっていただく

本講座の受講により、抵抗なく料理に取り組み、食事に興味を持ち、今まで以上に健康に留

意できるようになれば本望である。万が一の時もストレスなく料理ができ、自己管理できる「おやじ」になること、またこれを機に本学との縁が深まることを最終的な目標とした。

3 準備・広報—当日までの流れ

3・1 実施および内容の決定

昨年度、公開講座「脱!?防!?メタボ料理教室」を実施したが、受講者が7名と少なく採算も合わなかった。この時回収したアンケートから「おやじの味料理教室」の開催を望むご意見を複数いただいた。この結果を反映するため、今年度は「おやじの味料理教室」を復活させることにした。

まず実施日時を平成26年5月24日(土)10:00~13:30、会場を本学3号館2階調理実習室と決めた。募集人員は、調理台6台に各4人のグループで調理を行うとし、24人にした。参加費用は、第13回目の本講座と同額の1200円。講座の評価を行うため、終了後にアンケートを実施することにした。なお、以前は1年に3~5回と複数回開催していたが、今年度は3号館が耐震工事のため夏以降使用ができないため、1回のみ開催とした。

3・2 公開講座実施要項の提出

平成26年2月中旬、公開講座委員会に「平成26年度 公開講座実施要項」を提出、同3月の委員会にて開催の承認を得た。

3・3 献立の決定

献立は「ごはん、煮魚、オイスターソース炒め、きゅうりの即席キムチ、冷やしぜんざい」とした。この献立は、受講者が時間内に調理できるか、家でも簡単に一人で調理できるかの二点に配慮して決定した。さらに平成23年度に実施した「第13回 おやじの味料理教室」のアンケート結果も参考にした。年齢や土地柄からか、肉より魚中心の献立を望む方が多く、さらにその中に煮魚を希望する意見があった。煮魚であれば調理も味付けも簡単であるし、ご飯のおかずとしても申し分はないのでこれを採用した。副菜は、ありあわせの野菜とオイスターソースがあれば失敗なく作れる野

平成26年度 下関短期大学栄養健康学科 公開講座

第14回 **おやじの味**
料理教室

日 時	主 題	講 義 内 容	調 理 実 習(※)
5/24 (土)	煮魚にチャレンジ	・煮魚のコツ ・減塩でもおいしく料理	・煮魚 ・野菜炒め ・即席キムチ

※材料の価格で変更することがございます。

- 対 象 料理に関心があり、調理経験の少ない男性
- 定 員 24名(応募者多数の場合は抽選)
- 時 間 10:00~13:30
- 場 所 下関短期大学3号館2階 調理実習室
- 材 料 費 1回1200円(保険代含む)
- 締め切り 5月14日(水)必着
- 申込方法 往復はがき、またはFAXに ①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④年齢、⑤電話番号(FAXでのお申込みの方はFAX番号も)を記入のうえ、お問い合わせ先まで。



お問い合わせ先

〒750-8508
下関市松山町1-1
下関短期大学 栄養健康学科
電話: 233-6339 (1F) FAX: 238-2179

図1 募集ポスター

菜炒めと、短時間ででき、味にメリハリがでる即席キムチとした。市販の粒あんを使って簡単にできる冷やしぜんざいをデザートに加え、豆腐入り白玉も手作りすることとした。

3・4 広報活動

ポスター（図1）および開催の案内文は福原みゆき助手が作成した。親近感を持っていただくことと再受講者の応募につながることを期待して、以前から使用していた「おやじ」のイラストを用いた。

「メタボ料理教室」では情報誌等の掲載がすべて見送られ、参加を募るのに苦戦したが、今回は幸運なことに、「市報しものせき 平成26年5月号」に掲載された。本学の「下関『食』ゼミ」活動記事が掲載された際、ゼミ担当の木村秀喜教授の計らいにより募集要項を記事の一部に載せていただくことができた。

他にも、地域情報誌「サンデー下関」と「ほっぷ」の2誌に掲載された。またシーモール下関と生涯学習プラザにもチラシを置いていただいた。なおこれらの広報活動は、主として公開講座委員会の広報担当委員に委託した。

3・5 応募の受け付けと開催要項の送付

申し込みは、往復はがきまたはFAXにて受付とした。この2方法としたのは、これが市報掲載時の条件であったことと、申し込みの事実を確実に残せ、連絡ミスなどを防げる最善の方法と思われたからである。応募者の記載事項は、氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号である。締め切りは、公開講座実施の10日前の5月14日（水）とした。

応募が始まると、受付順に通し番号を付け、各人の応募方法と同様にはがき又はFAXにて、受付をした旨の返信をした。

締め切り日直前に多数の申し込みはないと判断し、5月12日（月）から応募者に開催要項を発送した。最終的な応募者は40歳代から80歳代までの16名であった。

3・6 前準備

5月19日（月）に開かれた公開講座委員会で、各委員にレジメ（図2）を示し、協力を依

H26.5.19 公開講座委員会	
第14回 おやじの味料理教室レジメ	
●前日準備（5月23日金曜日）16：10～	
掃除（調理室、3号館大（など）	宇生、芳賀、吉村、
食材搬入（15：00～）	福原、
食材計量	芳賀、吉村、
受付準備（名簿、筆記用具、名札、つり銭等）	福原
配布物準備	福原・吉村
●当日（5月24日土曜日）8：30～	
	担当
案内板設置	芳賀、
厨師確認	吉村、
調理台準備	宇生、
食材・調味料計量	宇生、奥田、芳賀、
ゴミ準備	福原、吉村、
事務局（電話等連絡係）	田原（10：00以降 杉原）
記録（写真）	田原
駐車場案内（9：20頃～）	杉原
受付（9：40～）	芳賀、
●調理開始 10：00～	
9：40～	受付
10：00～10：10	挨拶、スタッフ紹介、本日の予定について
10：10～11：00	レシピの説明、デモンストレーション
11：00～12：20	調理開始
12：20～13：00	試食、参加者交流会、健康講話
13：00～13：20	後片付け
13：20～13：30	終了の挨拶、アンケート記入、解散、お見送り
13：40～	会場片づけ 案内板回収 終了点検
※調理スタッフ：奥田、芳賀、福原、吉村、 事務局スタッフ： （学食）江原、橋本	

図2 おやじの味料理教室レジメ

頼した。各業務の担当者を決め、これをもとに、学内の清掃、会場作り、案内板の準備、食材の納入と仕分けを栄養健康学科調理担当の教員と公開講座委員で手分けをして行った。

食材の発注は福原助手が実施4日前に行った。また、納入業者が扱っていない材料は福原助手、芳賀絵美子助手が買い求めた。

4 公開講座当日

受講者が募集人数より少なかったため、講座当日ご協力いただく教員は、塩田博子准教授、福原助手、芳賀助手の3名とした。なお、栄養健康学科2年の学生2名がスタッフとして当日加わった。

4・1 直前確認・受付

レジメ通り、各々の担当箇所ですべての確認をとり、受講者を迎える準備を整えた。

受付は実施会場である3号館2階調理実習室入口に設置した。送付した開催要項にキャンパスの配置図を同封したこと、本学入口で駐車係の誘導を受けること、3号館入口に案内板を設置していること、前回も同様だったことなどから、受付を3号館入口でなく調理実習室入口に設置することに問題はないであろうと判断した。

受付開始は9:40としていたが、9:15ごろから受講者が集まり始めた。受付票をもとにお名前を確認し、参加費1200円を徴収後、班を明記した名札と以下のプリント類を手渡した。

配布資料 ①おいしい料理の基本は、「きちんと計量」から。 ②いろいろな切り方 ③平成26年度『おやじの味料理教室』実習献立 ④「第14回 おやじの味料理教室」受講者アンケート
--

4・2 講座の流れ

4・2・1 開講のあいさつ

10:00開始予定にしていたが、10分前には全員揃われたので、5分程度早く開講した。

開講のあいさつを筆者が行い、スタッフの紹介をした。また受講者に写真撮影について説明し、了解を得た。

4・2・2 調理の説明

配布資料①を用い、料理の基本である調味料の計量方法についてお話した。調味料等の計量

が正しく出来れば、味付けの失敗が少なくなると考える。師範台に計量カップ、計量スプーン、砂糖、しょうゆを準備し、福原助手が正確な測り方を説明・実演した。

配布資料②では野菜の切り方を示し、料理に適した切り方があることを簡単に説明した。

最後に配布資料③の献立の説明を行った。出来るだけ平易な言葉でゆっくり進行させた。師範台に食材や調理器具を準備し、デモンストレーションをしながら行った。魚は切り身を予定していたが、新鮮な「いさき」が入荷したと鮮魚店から連絡があったので、うろこ・内臓除去などの下処理を全くしていない状態で納品してもらった。したがってさばき方の説明は、生魚による調理台の汚染を懸念して最後にまわした。さらにこの説明については、筆者が不慣れであったため、急遽塩田准教授に交代した。うろこの取り方から腹の開き方まで、初歩的なところから丁寧にわかりやすく塩田准教授が説明・実演した。味付けについては、自宅でも簡単に作れるように工夫した。煮魚の調味料は「しょうゆ：砂糖：酒（又は水）＝1：1：8」と単純な比率で覚えやすくし、炒め物はオイスターソース1つでできるようにした。

4・2・3 調理実習

受講者は持参したエプロンと三角布で身支度を整え、各調理台について手洗いから始めた。

調理時の班分けについては、年齢を基準とした。今回の受講者は42歳～88歳と年齢幅が大きかった。調理実習は班での連携作業が重要なため、年齢が近い者同士の方がコミュニケーションをとりやすく、作業も進むだろうと推察し、この方法をとった。人数は一班4人で、4班に分けた。

また魚を扱う時、ほかの食材への汚染が懸念されたため、師範台と空いている調理台の一つを魚専用調理台とした。ここで塩田准教授が中心となり受講者の対応にあたった。

その他調理担当教員は、アドバイスしながら各調理台を見回った。野菜の切り方や炒める順序、炒め加減、煮詰め加減などの質問をうけつつ、和やかに実習は行われた（写真1）。

学生はスタッフ食の調理を担当した。



写真1 調理風景

4・2・4 試食・交流会

12：30頃調理が終了し、班別に着席し、試食を始めた。年齢が近く、調理作業を一緒に行う中から連帯感が生まれたのか、会話も弾んでいたようだった（写真2）。

試食の途中から、本日の献立の意図するところや、家庭でのアレンジ方法、短時間ではある

が食事と健康に関する講話を行った。

試食がほぼ終わったところで、自己紹介と今日の感想を話してもらうためマイクをまわした。参加動機や料理に関する体験、家族のことなど様々な話がとび出し笑い声が絶えない時間となった。以下のような意見が聞かれた。



写真2 試食の様子

- ・ 単身赴任で下関に来た。今まで料理は妻任せだったので勉強しようと応募した。
- ・ 定年退職し、時間をもてあましている。
- ・ 定年退職し、趣味探しにいろいろ挑戦しているところである。
- ・ 料理をしてみたいが、家族に渋い顔をされるので台所に入り辛い。
- ・ 以前この講座に参加したことがあり楽しかった。再開を待ち望んでいた。
- ・ 一年に何回か開講してほしい。

4・2・5 片付け

男性が台所に入ることを好まない理由の一つに、後片付けが大変だからという女性の意見をよく耳にする。よって試食・交流会後、使用した食器の片付けをお願いした。しかし予想に反して各班とも手際よく、短時間で終えることができた。食器洗いは自分の担当だという声も複数耳にした。

4・2・6 閉講・アンケートの記入

片付け後、受講者全員が講義席に着いたところで、閉会の挨拶をした。公開講座参加と円滑な進行に協力いただいたことへの感謝を申し上げ、アンケートへの協力を依頼して閉講とした。

5 アンケートの結果と考察

受講者16名、アンケート回答者16名で回収率は100%であった。結果は(表1～7)の通りである。ただし一部の質問に回答されなかった方がいるため合計数が16にならない設問があることを述べておく。

受講者の年齢は退職まもない60代が半数を占めていた(表1)。交流会で、「自分の時間が持てるようになり、どのように過ごすべきか模索中」との意見に頷かれていた方が多かったのも納得できる。さらに、第2の人生のスタートだという意気込みも感じられた。

表1 回答者の年代

年代	(人)
40代	3
50代	0
60代	8
70代	2
80代	2

表2 何を見て申し込んだか

何を見て	(人)
市報	8
サンデー下関	2
ほっぷ	1
家族・知人に聞いて	4
生涯プラザや商業施設でチラシを見て	2
その他	0

表3 開始時間10時について

10時の開始	(人)
早い	0
良い	16
遅い	0

表4 参加費1200円について

1200円	(人)
高い	1
良い	13
安い	2

表5 献立の難易度について

難易度	(人)
難しい	9
普通	2
簡単	1
その他；楽しい…1人	

表6 料理の味について

味	(人)
美味しい	12
普通	2
口に合わない	0

表7 来年度このような料理教室に参加したいか

来年度への参加	(人)
参加したい	8
内容や日程によって	7
参加したくない	0

公開講座の情報源は「市報」が最も多く8名、「家族や友人から」が4名であった(表2)。この年代の方々は市報によく目を通していることが証明される数字であろう。「家族や友人から」のなかにもその情報源は「市報」が混ざっていることが考えられる。

開始時間については、全員10時で「良い」との回答だった(表3)。

経費の1200円については、「高い」が1人いた(表4)。公共的な講座は無料または食材費などの目に見える実費のみが多いため、割高に感じられたと推察する。残りの15名は「良い・安い」との回答であったので、ほとんどの方に納得していただけた金額だったと思う。実際に収支は丁度よく納まっていたので、開催者としても妥当な金額であった。

献立については、魚をおろすのが大変だったためか「難しかった」が9名だった(表5)。苦労しながらも、日頃できない経験ができ楽しかったというお話もあった。料理の難易度と達成感も考慮して作成しなければならないことが分かり、改めて献立の難しさを実感した。味については、塩分3.0gの献立であったため薄く感じられるのではと心配していたが、12名の「おいしかった」の回答に安堵した(表6)。魚がとても新鮮であったこと、オイスターソースの旨みを利用できたこと、即席キムチについては辛味や香味野菜等を程よく取り入れたことがこの結果を導いたと考えている。

来年度については、「参加したくない」と答えた方はいなかった(表7)。

しかし16名という少人数だったため、否定的な意見は記入しがたい面があったと推測する。

よって、以上の好結果に満足することなく、本講座継続時の参考としていきたい。

なお、自由記述によるご意見欄には以下のような回答があった。

- 最初に料理のお手本を実演していただいたのが参考になりました。魚の調理台のところに先生が常時一人いていただけるとなおよかったです。また機会がありましたら、参加したいと思います。(40代)
- 大変ありがとうございました。これからも頑張って料理をします。(60代)
- 来年もよろしく願い致します。来年は1回/月のペースであれば良いと思う。(60代)
- 高齢者にも解りやすく、親切な説明を頂きありがとうございました。魚のさばき方もとても参考になりました。デザート「豆腐抹茶白玉のアイスマイルクゼンざい」の材料の組み合わせ(材料：白玉粉、豆腐、抹茶、粒あん、牛乳)、思いもつかない取り合わせでした。(60代)
- 3年前に次いで2回目の参加です。リタイアしたので今後は機会があれば是非参加したい。この講座は資料も内容がしっかりしており料理の基本が学べてとても良い。一度ではなかなか覚えきれないので、是非年間何回か開催してほしい。魚のさばき方などは他で教えてもらって少しずつ実践しているのでその他の家庭料理がいいですが～。(60代)
- 年2～3回程度開催してほしい。料理の手順を見ながらしてもなかなか困難。初めての作業に興味を持ち参加してよかった。次回も参加させてもらいたい。(60代)
- 煮物を覚えたいですね。(60代)
- 開催時期：旬の魚を中心に四季毎の開催も良いのでは。(70代)
- 材料の種類が少なくても美味しい料理を作りたい。その上栄養豊富であれば尚良い。(70代)
- 今年は1回で終わるそうですが来年からは数回行ってもらいたいです。非常に料理に参考になることばかりでした。ありがとうございました。(80代)

6 まとめ

本講座のまとめと次回開催にむけた展望について、以下4つの観点から述べる。

1) 公開講座委員会との連携について

昨年度実施した「脱!?防!?メタボ料理教室」は、筆者が初めて主催した公開講座であったが、講座開設の申請から広報、前準備、当日の手伝いまで、公開講座委員会の協力のもと実施することができた。今年度の「おやじの味料理教室」についても同様に連携して行え、講座主催2回目の経験を活かし、負担や不安は前回より軽減した。日常の業務と並行しての活動であるだけに、学内で役割分担をし、協力や意見をもらいながら取り組むことは、今後も講座を継続していくために必要なことと考える。

2) 学生スタッフについて

当日参加した学生スタッフについては、スタッフ食の作成を中心に作業を行った。しかし、年齢が大きく違う外部の方と接する好機会であるため、受講者の班に加わって調理を行うなどより積極的に交流する時間を設けるべきだった。今回は学生と事前に打ち合わせをしていなかったが、次回は目的や内容について細かく打ち合わせをし、学生にとっても有意義な時間となるよう検討したい。

3) 交流会について

調理中は真剣な表情で取り組まれていた受講者も、試食・交流会では一転し、どの班からも楽しそうな会話が聞こえてきた。ここで得られた話とアンケートに記入された意見から、「おやじ」の料理に対する関心が高いことが改めて分かった。その一方で、日常的に料理をしている方は少ないことも確認できた。基礎から説明をうける機会がないので戸惑うことも多く、例えば「だしで煮る」と言われても「だし」の取り方が分からない方がおられた。調理の基礎を理解していないことも台所から遠ざかっている一因であろう。交流会では「今さら家族には聞きづらい」という気持ちを暗に示される場面もあった。このことを考慮し、今後も本講座は調理の基礎から学べるに場にしていきたい。

4) 次回開催に向けて

男性向けの基本的な料理教室は本学のみならず、保健所主催、自治会主催などいろいろなところで全国的に行われている。テレビや新聞等にも開催の様子が報道されているが、どこも盛況のようである。実際に、今回の受講者からも「自分のような初心者でも簡単にできる料理教室があれば教えてほしい」とのお尋ねがあった。従って本講座もさらなる工夫と広報活動によって応募者増加が期待できる。本学における男性向け料理教室は、諸先輩方のおかげで今回を含めて14回目の開催であった。先輩方の意志を受け継ぎ、地域にさらに浸透し貢献できる講座となるよう今後も継続していく所存である。今回判明した課題を一つずつ検証し、回答いただいたアンケート結果と以前の開催の記録を参考に、調理の基礎知識がよりわかりやすく学べる講座にするべく検討を重ねていきたい。

謝辞

本講座の開講および報告を行うにあたり、ご協力・ご尽力くださいました本学教職員各位、和文題名を英訳いただきました寺岡靖子氏（パナソニック勤務）に深く感謝申し上げます。