

平成29年度

うまい会

男の腕まくり



☆料理の基本のワザを身につけるクッキング教室☆

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。趣味としての料理ではなくて、毎日の料理が楽しくなるような料理の基本となる、やる気、やる腕、やるワザを身に着けます。

はつらつ「うまい会男の腕まくり」では、実際に調理して味わいます。

自ら作って食べて学ぶことで、しっかりと「美味しい基本の食事」を身につけることができます。更に、料理を通じてお互いの親睦を図り、健康で楽しく過ごせるよう協力していきます。

【募集要領】

- 1 日程 平成年29年4月から、裏面「日程及び内容の詳細」参照
(全12回) ※ いずれも9時半～15時まで
※ 3月15日は留年式
- 2 対象 ※ 原則として全回出席出来る男性
※ 篠山市内の在住者以外も参加可
- 3 募集 10名 定員30名(現在20名)
- 4 費用 1回あたり2000円
4月、7月、10月、1月に6000円ずつ徴収
- 5 場所 四季の森生涯学習センター 調理室
- 6 申込締切 随時 気軽にご相談下さい
- 7 問合せ先 有門淳一
電 話 079-594-2564
F A X 079-594-2564
- 8 調理実習に必要なもの
エプロン・帽子は準備します。上履き、筆記具、タオル

9 日程及び内容の詳細

	月 日	内 容	実習メニュー（例）
105回	4月20日(木)	開会式今年も楽しく、愉快のために ～松花堂弁当で全員で祝賀～	エビの天ぷら・だし巻き卵
106回	5月25日(木)	出汁のとり方を学ぼう ～うどんを作ってみよう～	うどん作り(鍋焼きうどん)
107回	6月22日(木)	脳の若さを保つために ～魚がさばけると一人前～	さば寿司・茶碗蒸し
108回	7月20日(木)	体の栄養バランスをとるため ～夏野菜を多く取りたい～	ラトウイユ
109回	8月17日(木)	楽に美味しく食べたい ～やはり日本のごちそう～	ちらし寿司・ソーメン
110回	9月21日(木)	豚肉で免疫をアップさせよう ～美味しいご飯を作ろう～	豚肉のしょうが焼き 栗ご飯
111回	10月12日(木)	高齢者はもっと肉を食べよう ～たんなん味覚祭りに参加の為に～	はみ出し丼
112回	11月16日(木)	若さを保つコラーゲン ～篠山市の地産地消を勧める～	牛すじと大根の味噌煮 山芋とろろ汁
113回	12月14日(木)	おせちを作って正月を迎えよう ～種類は多いが個々は簡単～	お節料理
114回	1月18日(木)	ワインが飲みたい ～ワインにあう嬉しいおつまみ～	鮭のムニエル (タルタルソースかけ)
115回	2月15日(木)	巻きずしの巻き方の実習 ～某有名な巻きずし店を検証する～	恵方巻きずしとすまし汁
116回	3月15日(木)	昼から楽しい留年一泊旅行 ～かんたん料理でええじゃん～	親子どんぶりと味噌汁

★会費は余剰が出れば返金します。一泊旅行等に利用下さい

★食後は喫茶タイムを行い、要望 計画等話し合います。

★年に一度、留年一泊旅行を行います。

★年に一度有志参加でグランドゴルフを行います。

★食材の買い出し、食材準備、食器乾燥等当番制です。