

LIVE

— 晴れの国 —

厨房から広がる夫婦の会話

倉敷市で料理経験のない55

歳以上の男性だけを対象に開

かれる教室「シニア世代のサ

バイバル男料理の会」。20

11年に始まり、修了生は1

45人を数える。一部はサポ

ーターとなって、教室の運営

を支える。厨房に足を踏み

入れた男たちが手に入れたの

は、調理のノウハウだけでは

ない。夫婦の関係を改善す

るという教室の運営の秘訣を

会長の小西敏弘さん(71)(倉

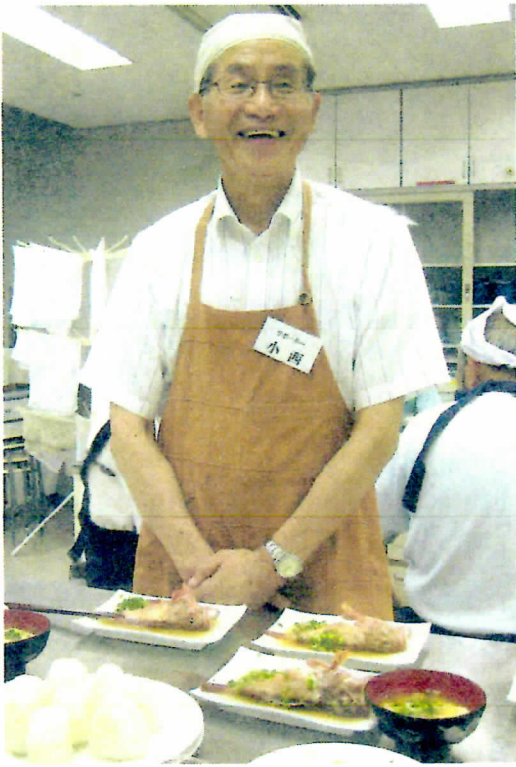
敷市)に聞いた。

(聞き手・立山光一郎)

—料理は得意ですか。

「私自身は料理がまったく

シニア世代の サバイバル男料理の会 小西敏弘会長



小西敏弘(こにし・としひろ) 1943年生まれ、兵庫県姫路市出身。水島コンビナートの製鉄所に技術者として勤務し、地元の自主防災組織の設立にも関わった。次回の教室開催は来年1~3月で、受講生を募集している。問い合わせは、小西さんに電話(090・6600・4607)か、電子メール(survotoko@yahoo.co.jp)で。

いた男性向けの講座に参加しました。しかし、参加者の多くは、リピーターのベテランばかり。ピギナーは気後れして質問もできず、へたをすると皿洗いと食事をして終わり。学習しづらい環境でした」

—教室を始めたきっかけは。

「会社にとっぷりつかった人生。その反省もあって、家族や地域のためにと、倉敷市

のシニア世代向けのリーダー養成講座を受けました。料理教室の体験もあったので『初心者専用の男性料理教室』を企画しました。市の市民企画提案事業に採用され、補助金などの支援を受けて開講にこぎ着けました」

—教室の特徴は。

「初心者限定で18人の少数制。ベテラン講師と、教室を修了したボランティアのサポーター15人を配置し、参加

者にとって相談しやすい雰囲気になっています。作るのには、野菜いためやチャーハン、魚の煮付け、肉じゃがなど家庭料理の定番20品ほどです。基本ができれば、あとは応用です」

—他の男性向けの料理教室と何が違うのか。

「教室は、食材をスーパーで購入するところから始まります。選び方のポイントを説明し、食材への理解を深めて

もらっています。また、レシピを事前に渡して読むだけです。予習をしてもらい、受講後は必ず復習、家で実践するように指導します。そのために、7~10分になる写真付きレシピを渡し、毎回アンケートをとって確認しています」

—受講後の参加者の変化は。

「修了半年後と2年後にアンケートをとるのですが、8割以上が料理を続けています。教室がきっかけになったと思います。自立のための自信をつけたという回答のほか、『妻の苦勞を理解したことで、妻が親切になった』料理をきっかけに会話が增えた」という声も聞きます」

—料理教室の意義は。

「妻を亡くすなどして料理を覚えたいと来る人がいます。栄養をとるだけなら、外食したり、コンビニで弁当を買ったりしても間に合っわけです。でも、料理は想像力を働かせ、頭も体も使います。認知症対策にもなります。シニア世代の食育にも目を向け

てほしい」