

# 定年後の男の料理教室 卒業生に聞く

## 夫婦円満暮らし充実

払っても払ってもまとわりつく「ぬれ落ち葉」。毎日家で妻にべったりの姿を、こう皮肉られることもある定年退職後の夫。自立のきっかけのひとつとして、注目されているのが料理だ。5年前か

取材した3人は、電力会社の技術畑を歩んだ渡辺隆志さん(64)＝倉敷市船穂町船穂、超硬工具メーカーで働き、海外勤務も経験した河野正美さん(74)＝同市玉島爪崎、紳士服販売業を長年営んだ福島由男さん(76)＝同市宮前。共通点は「現役時代、家事は一切したことがない」ところ。市の広報誌などで、参加条件が「料理初心者(シニア世代)」という「男おひとりさま料理カントン教室」の存在を知り、一念発起したという。

### 初歩から学んだ 渡辺さん

「初心者ばかりだから分からないことを聞くのは恥ずかしい。上手な人が作るのを『見ているだけ』に陥らずにすむ」

取材時は自宅キッチンで昼食用に本格派のカレーを作っていた。煮崩れしないようジャガイモは別に重ね煮し、炒めた牛肉などと後で合わせ、市販のルーは使わずスパイスで仕上げる。

調理開始から1時間半。出来上がったカレーは、妻永子さん(62)と一緒に食べる。煮上がったジャガイモを鍋に入れ、味見でもサポートした永子さんは「私には出せない味おいしい」。会話も弾み、笑顔があふ



↑ 昼食で夫の作ったカレーを食べる渡辺さん夫妻

### 妻入院乗り切る 福島さん

「初心者ばかりだから分からないことを聞くのは恥ずかしい。上手な人が作るのを『見ているだけ』に陥らずにすむ」

中でも「基本を習っていて助かった」と実感するのは福島さん。教室を卒業して2カ月後の昨年5月、妻淑子さん(74)が自宅で転び、脚を骨折。3カ月の入院生活を余儀なくされた。

かつては米の研ぎ方も知らなかつた。取材した3組の夫婦は、みな仲

### 「感謝」が言葉に 河野さん

「感謝」が行動や言葉に表れるようになった。

「天の食事の心配がないので、治療に専念できた」と淑子さん。福島さんは「不測の事態にこそ、料理の大切さが身に染みた」と振り返る。

「感謝」が行動や言葉に表れるようになった。



ニンジンを切る河野さんを見守る妻公子さん



料理教室のレシピを見る福島さん夫妻

1、3月に各1回、希望者を対象にフォロー講座(受講料2回で3600円)も開催する。8月7日締め切り。問い合わせは小西敏弘会長(090-6600-4607、survotoko@yahoo.co.jp)。同教室は2011年に開講。今回から倉敷市の財政支援を受けず、独自運営方式にした。

### 9月開講教室受講者募る

### サバイバル男料理の会

「男おひとりさま料理カントン教室」を主催する「シニア世代のサバイバル男料理の会」は9月、倉敷市福田町古新田のライフパーク倉敷で開講する講座の受講者を募っている。

55歳以上で、料理経験のほとんどない人が対象。再受講はできない。定員24人(応募多数の場合は抽選)。講師は薬膳料理研究家で管理栄養士の田中まりさん。12月まで7回講座を開き、受講料は1万2600円。