★サイトマップ 文字サイズ 小 中 大

Q

開館時間 火曜~土曜日:8:30~22:00 日曜・祝日:8:30~17:00 (ホールは22:00まで)



**©** 0952-26-0011

♥ 交通アクセス

☑ お問い合わせ

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や PCを借りる

ホールや研修室を 借りる

 $\underline{\hspace{1.5cm}$ 

## 男性の家事力向上講座(第3回)を開催しました

平成28年度 公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団 自主事業 《料理を楽しみたい男性のための「ひと味違う"オレ"の自慢料理講座」 》

料理を楽しみたい男性のための全3回の料理講座で、今年度最後となる第3回を開催しました。 3月5日(日)の第3回の講座の様子をご紹介します。

## ★第3回 「誰でもできる!本格イタリアン」



今回のメニューはこちら♪

家族にもパーティーでも喜ばれる料理です♪

「 \*イサキのアクアパッツァ メ \*生ハム添えカプレーゼ ュ \*マッシュルーム入り ー ガーリックスープ \*ベンネ・アラピアータ

講師は、筋肉料理人としてテレビ出演や料理本の著作など 多方面でご活躍中の藤吉和男さん(料理ブロガー)です。



今回のメインは「アジのアクアパッツァ」の予定でしたが、都合で魚がアジからイサキに変更になり、「イサキのアクアパッツァ」になりました。

また、今年度第3回目で初めて、5名の高校生が参加してくれました!!

最初に、講師の藤吉さんから魚の取り扱い方と下処理の説明がありました。24名の参加者のみなさんは、身を乗り出して熱心に説明を聞いてます。





いよいよ調理開始!「生八ム添えカプレーゼ」と「ペンネ・アラビアータ」を同時進行で作ります。 まずは、玉ねぎやにんにくをみじん切りにして、ペンネのトマトソースの準備をします。 カプレーゼもトマトとモッツァレラチーズをスライスして盛り 付けます。







教わった通りに、イサキには身が縮まないように切れ目を入れ、塩・こしょうをして下味を付けます。







「マッシュルーム入りガーリックスープ」もアクアパッツァと同時に作ります。完成までもう少し!



おいしそうなアクアパッツァの完成♪





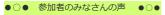
カプレーゼは、仕上げにオリーブオイルをかけて・・・盛り付けもバッチリ!本格イタリアンのできあがり♪



楽しい試食の時間♪ 参加者のみなさんは、自分達で作った料理にご満悦。



参加者のみなさんが試食をしている間、講師の藤吉さんからは、ご自身が料理を始めたきっかけやアクアパッツァの食材の応用や料理をおいしく作るための味付けのコツなどをお話しいただきました。また、参加者のみなさんからの質問にもお答えいただきました。



- ・イタリアンがやってみたかったので良かった。
- ・高校の調理科の生徒さん5名も参加され、より新鮮さと手際の良さを知り、また参加したいと思いました。



・初めての方々と、協力し料理ができたことや、食事をして、「おいしい」と言う言葉を聞くことができ、とても嬉しかったです。

アバンセとは リンク集 公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団 開館時間 佐賀県立男女共同参画センター 佐賀県立生涯学習センター 館内フロアマップ **>>** 火曜~土曜日:8時30分~22時00分 日曜・祝日:8時30分~17時00分 施設利用の手続き **>>** TEL: 0952-26-0011 (ホールは22時00分まで) FAX: 0952-25-5591 利用料金表 **>>** 休館日 〒840-0815 毎週月曜日(祝日も含む) 佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどんの森内) 施設利用Q&A 12月29日から翌年1月3日まで ♥ 交通アクセス ☑ お問い合わせ アバンセレストラシ お問い合わせは 080-4312-4831

Copyright (C) 2019 Avance All rights reserved 【指定管理者】 公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

戻る