



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

☎ 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

[トップページ](#) > [男女共同参画センター](#) > [講座レポート](#) > [28年度](#) > [男性の家事力向上講座](#) > 男性の家事力向上講座 (第3回) を開催しました

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♪

- 「メニュー」
- *イサキのアクアパッツァ
- *生ハム添えカプレーゼ
- *マッシュルーム入りガーリックスープ
- *ベンネ・アラビアータ

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 (料理プロガー) 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回目ですべて初めて、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います。



いよいよ調理開始！「生ハム添えカプレーゼ」と「ベンネ・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、ベ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アレラチーズをスライスして盛り付けます。



ベンネの準備ができれば、いよいよ今回のメイン「アクアパッツァ」にとりかかります。





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。

●○● 参加者のみなさんの声 ●○●

- ・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。

[戻る](#)

[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](#)



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

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

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
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831