


 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1回) を開催しました

## 男性の家事力向上講座 (第1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回の料理講座がスタートしました。  
 7月31日(日)に開催された第1回の講座の様子をご紹介します。

#### ★第1回 「大人も子どもも喜ぶ！マンガ肉を作ろう」



今回のメニューはこちら！家庭やパーティーなどで自慢できる料理です♪

《メイン》マンガ肉、骨付きスコッチエッグベーコン巻き

\*長芋とサラミのシャキシャキサラダ

\*まぐろとアボカド、水切りヨーグルトのわさびしょう油かけ

\*えのきと玉ねぎの、さっと味噌汁！

\*にんにく胡椒飯、フライドガーリックの炊き込みご飯

\*羊羹でさがんもんフルーツポンチ

全3回の講師は、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。



最初に「にんにく胡椒飯、フライドガーリックの炊き込みご飯」の準備！フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火でじっくり炒めます。少し時間はかかりますが、ココがおいしいご飯にするためのコツ♪  
 他の材料の下ごしらえもバッチリ！



いよいよ、今回のメインイベント♪「マンガ肉、骨付きスコッチエッグベーコン巻き」に挑戦！  
 講師の説明をしっかりと聞いて、参加者全員が自分のためのマンガ肉を作ります。  
 アルミ箔にベーコン、ひき肉餡、ゆで卵、鶏の手羽元の順にのせて、形を整えながら巻いていきます。  
 巻き終わったら、オープンへ！



次に、サラダの準備! 習った玉ねぎのみじん切りのコツや長芋の切り方のコツを活かして切っていきます。



待ちに待ったマンガ肉のできあがり♪ アニメに出てくるようなボリューム満点なお肉です!  
デザートまで揃ったら、楽しい試食の時間♪ みんなでガブリッ!! マンガのまんま!!



試食の時間には、講師の藤吉さんから今回の講座の振り返りと楽しんで料理するコツをお話いただきました。

参加者のみなさんは、

「マンガ肉がとても新鮮でした。」  
「とても楽しみながら料理ができました。近々家族に披露したいです。」  
「結構簡単にできる料理を紹介していただき、自分でもできると思いました。」  
「料理の幅や調理のやり方を少し学んだ様です。」  
などと、楽しく料理のコツを学ばれたようでした。

★ 第2回は、詳細が決まり次第、アバンセのホームページ等でお知らせします。

[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](#)

**アバンセ**

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(どんだんどの森内)

[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

トップへ  
もどる

