



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 > 29年度 > 男性の家事参画促進講座 > 「ひと味違う！男子ごはん」 (第3回) を開催しました

「ひと味違う！男子ごはん」 (第3回) を開催しました

平成29年度 男性の家事参画促進講座 *佐賀男ディ (ダンディ) 5段チャレンジ事業

料理ができる男子はカッコイイ！

家族や友達へのおもてなしにオススメのひと味違うメニューで学ぶ
男性向け料理教室 (全3回) の最終回を開催しました。 *平成30年3月4日 (日) 開催

【今回のメニューはこちら↓↓】



メニュー

【ウマさ自慢のエスニック料理】

- ・カオマンガイ風チキンライス
- ・パッタイ風ビーフン焼きそば
- ・エスニック春雨サラダ
- ・エスニック豆腐スープ

講師は、テレビ出演や料理本の執筆など多方面でご活躍中の筋肉料理人 藤吉和男 (料理ブLOGGER) さんです。



今回挑戦するのは「エスニック料理」。スーパーで手に入る身近な食材と調味料を使い、日本人の口に合うようアレンジされた講師：藤吉さんのオリジナルメニューです。「エスニック料理」の味の決め手となるのがパクチーなどの香味野菜とライム、エビ、ナンブラーです。香味野菜とエビの下処理について、藤吉さんより手順の説明と実演がありました。参加者のみなさんは、熱心にメモを取りながら説明を聞いています。



最初に「カオマンガイ風チキンライス」の鶏肉の下ごしらえをして、「エスニック春雨サラダ」にとりかかります。サラダに使うエビを教わったとおりに下処理して、同じ班の人と協力してレシピを確認しながら仕上げていきます。





続いて、「バットアイ風ビーフン焼きそば」と「エスニック豆腐スープ」を同時進行で作りました。いよいよ盛付けです。「カオマンガイ風チキンライス」は、食べやすく、見た目も豪華になるように各班工夫をしながら盛り付けをしています。



家族や友達に自慢できる「エスニックランチ」のできあがり！



みなさん自分達がつくった料理で思わず顔がほころびます。



試食の時間には、藤吉さんから、家庭で「エスニック料理」をつくるコツや食材の選び方・使い方について話をさせていただきました。参加者のみなさんに「ぜひ、家族や友人につくってみてください」とエールをいただきました。

【参加者のみなさんの声】(一部抜粋)

- ・日頃、自分では作らない料理を教えてもらい、家でも家族に作ってあげたい。
- ・初めて参加しましたがこれからやってみようと思った。
- ・同じ材料で、異なる料理に使うという事は、ムダを押さえて、多品種の料理を作る上でのポイントだと思う。
- ・4つも講座で教えていただき、しばらくエスニック料理にはまりそうである。
- ・この企画に参加をして、家で料理を少しする様になった。

●●●「ひと味違う！男子ごはん」(第3回)のレシピ ●●●

- 📄 [カオマンガイ風チキンライス\(590KB; PDFファイル\)](#)
- 📄 [バットアイ風ビーフン焼きそば\(470KB; PDFファイル\)](#)
- 📄 [エスニック春雨サラダ\(638KB; PDFファイル\)](#)
- 📄 [エスニック豆腐スープ\(515KB; PDFファイル\)](#)

【佐賀男ディ(ダンディ)5段チャレンジ事業】

佐賀県では男性のライフステージ毎に抱えるテーマ(イクメン、イクメン、イクメン、イクボス、ケアメン)に応じた意識改革に取り組んでいます

[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](#)




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](#) >>



お問い合わせは
080-4312-4831



トップへ
もどる