


 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1回)を開催しました

「ひと味違う！男子ごはん」(第1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)の第1回を開催しました。

*平成29年11月5日(日)開催



【 今回のメニューはこちら↓↓ 】

メニュー

- ・【カンタン！ウマイ！本格イタリアン】
- ・アジのアクアパッツァ
- ・スモークサーモン添えカプレーゼ
- ・イタリア風豚スープ
- ・ペンネ・アラビアータ



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(料理プロガー)さんです。



まず最初に、藤吉さんから調理の順番や調理道具の取り扱いについて説明がありました。

次に、各メニューの下ごしらえや盛り付け方を教わりました。

今回は、参加者のみなさんに魚をさばいてもらう工程はありませんでしたが、

特に、アクアパッツァに使用するアジの下ごしらえについては、アニサキスなど食中毒への注意を含め、

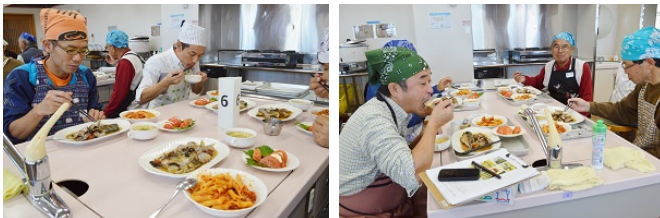
時間をかけて詳しい説明がありました。みなさんメモを取りながら熱心に聞いていました。



まずは、「スモークサーモン添えカプレーゼ」と「ペンネ・アラビアータ」を同時進行で調理しました。
その後、今回のメイン料理「アジのアクアパッツァ」にとりかかりました。
4名1組のチームで協力して、作業していきます。



「アジのアクアパッツァ」を盛付けたら、「イタリア風卵スープ」もすぐできあがり♪
ちょっとおしゃれなランチになりました!



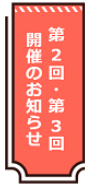
楽しい試食の時間♪自分達で作った料理をほおぼりご満悦!
自然と笑顔がこぼれます。

【参加者のみなさんの声】

- ・思ったより簡単に出来た。今度家族に作ってみようと思いました。
- ・手早く、おいしいおもてなし料理の作りかたが学べた。
- ・ふだん作らない料理だったので楽しくできた。
- ・今まで行きたくても中々行けなかったが、行きやすく学ぶキッカケになった。雰囲気も良く楽しく学べました!!

●● 「ひと味違う! 男子ごはん」 (第1回) のレシピ ●●

- 📄 [アジのアクアパッツァ\(425KB; PDFファイル\)](#)
- 📄 [スモークサーモン添えカプレーゼ\(483KB; PDFファイル\)](#)
- 📄 [イタリア風卵スープ\(359KB; PDFファイル\)](#)
- 📄 [ペンネ・アラビアータ\(368KB; PDFファイル\)](#)



- 【第2回】 1/21(日) テーマ:「自分でさばいて魚料理」(予定)
- 【第3回】 3/4(日) テーマ:「ウマさ自慢のエスニック料理」(予定)
 - ・時間 10:00~13:00(受付9:40~)
 - ・講師 筋肉料理人 藤吉 和男さん(料理プロガー)
 - ・会場 アバンセ 3階 調理実習室
 - ・対象 男性(高校生以上)
 - ・定員 20名(先着順、定員になり次第締切)

※詳細が決まり次第、アバンセ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](#)



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](#) >>

