

料理を学んで生き生きとしたシニアライフに

室蘭市 男性の料理サークルママジャマ会

「集中！」という大きな掛け声が響き渡ると、それまでの会話や作業の手をとめ、シニア世代の男性たち17人が一人の男性に視線を向ける。室蘭市内の胆振地方男女平等参画センター「ミンクール」の調理室で行われている料理教室でのひとコマだ。

この活動をしているのは「男性の料理サークルママジャマ会」。少子高齢化の昨今、“おひとり様”になっても困らないように男性講師の指導で、身近な食材を使って美味しい料理が短時間でできる技術を学んでいる。ユニークな名前の通り男性限定の会で、月に一度、原則第2日曜日に料理教室を開いている。

毎回、午前9時に集合しスタートは午前9時15分。遅くても9時30分には4班にわかれて作業が始まる。当番班は早めに来て、ガス釜で米を炊いたり、調理器具をテーブルに並べたりするなどの事前準備を行う。講師がレシピの紹介や作業手順を説明したのち、材料の切り方をワンポイントアドバイスを交えてレクチャーする。

筆者が訪ねた日のメニューは、薄焼き卵でバターライスを包み、ポークハヤシと白菜のベーコンクリームソースが添えられた「オムロール・ハヤシライス」と「コンソメスープ」、「きゅうりと玉ねぎのサラダ」。

講師はきゅうり、玉ねぎの切り方や薄皮のむ

きかたなどを詳細に説明、「玉ねぎの辛みを取るには、市販のネットを使います。ボールにネットを入れてその中に玉ねぎを入れて塩でぬめりが出るようにもんで、水で流します。これは料理本には書いていません。私が現場で学んだことです」と裏ワザを披露すると会



レクチャーを真剣に聞き入る会員たち

員たちは感心した様子だった。

講師のジョークを交えた話ぶりには会員たちからも笑いが漏れるが、一瞬で真剣な面持ちに戻って熱心にメモをとる姿が多く見られた。

一通り講師から説明が終わると会員たちは一斉に調理に入る。「〇〇さんこれ切って!」「味つけはどう?」「いいね!」など会話も弾むが作業の手は止まることがない。調理している人以外は、使ったフライパンや鍋を洗っ

たり、備え付けの棚から食器を出してきたりするから誰一人として休まない。

巻き簀を使って薄焼き卵でバターライスを含むのには苦戦する姿が見られたが、野菜の千切りやフライパンで炒めたりすることは手馴れたものだった。

作業が終了すると、会員同士で味の批評をしながらの試食。「ちょっと塩の分量を間違えて、しょっぱくなっちゃった」「少し焦がしてしまった」など反省の声もあがったが、身近な食材を使ったとはいえ味付けも盛り付けも手が込んでいる。筆者も十分堪能させてもらった。

会員の中には少し食べて、残りを容器に入れて持って帰る人も。「妻に評価してもらいたいからね」と。その姿を見て「俺も今度、妻に味見してもらおうかな」と言う会員も。正



巻き簀を使って薄焼き卵でバターライスを含むのはちょっと難しかったようで苦戦する姿も

午ごろに会食が終わると「ごちそうさまでした」の挨拶の後、食器洗いや室内の掃除が一斉に行われた。

■ 制限人数こえるほどの人気

設立は2007年（平成19年）11月。市内で開かれた料理教室の修了生7人が、「これで解散するのはもったいない。もっと料理技術を身につけよう」と有志で立ち上げた。

現在の会員は60歳代から80歳代までの室蘭市や登別市在住の21人。設立当初は人数を確保するため、室蘭市の広報を通じてメンバーを募集。講師の目が届く範囲で行えるようにと制限人数を25人にしている。代表を務める山崎忍さんは市の広報を見て応募したが、人数はすでに埋まっており、2008年の1月に申し込んだにもかかわらず、連絡待ちの状況が続き、その年の12月ようやく入会できたという。

現在は、広報を使っでの募集は行っていないが、会員の紹介などもあり、常にメンバーは20人前後在籍している。毎回、出席率は高いという。

会に入った理由は「1人になっても困らないため自主的に」「趣味の一つとして楽しみたいと思って」「妻に勧められて」「レパートリーを増やしたいから」「妻の入院をきっかけに」などさまざま。山崎さんは30年以上大型車を販売する営業マンとして働き、包丁はほとんど握ったことがないほど料理経験は乏しかったが、97才の母親と2人暮らしで「いずれ一人になるのだからレシピを集めて整理しておいて、いざという時にそれを見て作ろう」と参加を決めた。

運営は会費の月1500円のみでまかなわれており、この中から材料費、会場費、講師料などが支払われる。

毎回、身近な食材を使ったメイン料理、前菜、汁物といったメニュー3品を作る。これまで「鶏肉ときゅうりの冷菜」「中華ラーメンスープ」「麻婆豆腐」などの中華料理、「ハイカラちらし寿司」「だし巻き卵」、なめこや真だちの「味噌汁」などの和食や筆者が訪ねたときのような洋食などバラエティに富んだ料理を作ってきた。さらにかきご飯や鯛ご飯など自宅ではなかなか作ることのない料理や「イチゴババロア」や「蒸しようかん」などのデザートも作ったことがある。

レシピにはこうした料理の材料や詳細な作り方の手順が書かれている。「これは2冊目なんです」といって山崎さんが手に持っていたファイルは、8年分のレシピがおさめられているため分厚くなっていた。

毎回のメニュー決めやレシピを作るのは、講師で、北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校（室蘭市）・調理師学科専任教員の金子久さん。2014年の7月に以前の講師がやめることになり、なかなか新しい講師が見つからなかったため、8月は教室を開くことができなかったが、会員の紹介を通じて金子さんが講師を務めることに。そして同年9月から教室を再開できるようになった。まだ回数は少ないものの、優しく丁寧な口調でメンバーから信頼を集めている。

■ 上達して料理時間が短縮

会もスタートしてから9年目、料理の初心者ばかりだったメンバーも、皮むき、包丁さばきなど手際がよくなった。また前述したように、分担もしっかりできているため、これまでは、試食して午後1時ごろに解散してい

たが、今は12時30分までに終わることが多く、30分も調理時間が短縮されているという。

「千切りなど細くきれいに包丁で切る作業が得意になった人もいますし、皆さん上達していますね」と山崎さん。自身も最初は包丁をもつ手もおぼつかなかったが、今では、玉ねぎのみじん切りもスムーズになったそうで「少しは上達したかな」と笑う。

料理教室を行うことで料理の技術が上達し



きれいな盛り付けにもこだわる

ただけではなく「仲間ができたことの喜びを感じます。また家に帰ってきてからは家内と料理の話をすることも多くなりましたね」と事務局長の古川寿雄さん。

■ 包丁研ぎ講習会も好評

2012年（平成24年）には、市民向けに包丁研ぎ講習会を実施するなど活動の幅も広がっている。これは包丁研ぎの技術をもつメンバーがいて、サークルの会員向けに講習会を行ったところ好評を博したことから、一般参加者を募って開催したもの。会員9人と一

般参加者 11 人が「ノウハウを身につけたい」と真剣に実演に見入り、ぎこちない手つきながらコツをマスターしようと集中していたという。

このほか、東日本大震災の募金の呼びかけを行い、会員、講師からの義援金を寄付したり、依頼を受けて他のサークル向けの昼食用にお弁当を振る舞ったこともある。

さらに、「自分たちだけでどれぐらい料理が作れるか腕試ししてみよう」とレクリエーションの一環として宿泊しながら会員だけで料理に挑戦したこともあった。以前の講師を招待して料理を披露したこともある。

なかったシニア世代と、料理をすることに抵抗感のない若い世代が加わることで世代を超えて何か学ぶことができるかもしれない。



講師の金子さんが料理作りに入る前に、作る手順について黒板を使って細かく説明

山崎さんは、「今後も長く会を続けたいですね。レシピだけを見てもどれだけ一人で料理ができるかわかりませんが、もっと料理の腕をあげられるように皆さんと食べて、語って、楽しみながら参加していきたいですね」。

一人世帯の高齢者が増える中であってこうした料理教室のニーズはますます増えるだろう。会には年齢制限は設けておらず、30代の男性が参加したこともある。料理をしてこ

■ 連絡先

〒059-0014
登別市富士町3丁目6-7

代表 山崎 忍 (やまざき しのぶ)

問い合わせ先

役員 竹内 勉 (たけうち つとむ)
TEL 0143-85-3499
Email : t.tkuc@nifty.com