

## 令和5年度 男女共同参画講座 11月11日(土)

### 【男性限定】作って持ち帰って振る舞う お弁当作り教室

#### ○内容

男性の家事参画の促進を目的に、初心者でも調理できるお弁当を同居者に振る舞う男性限定のお弁当作り教室を実施しました。

①参加者 市内の同居者がいる男性14名(20代~70代)

②講師 笑顔になれるおべんとう作り教室「KAORIGOHAN」高谷香織

#### ○講座の様子



講師がまずデモンストレーションを行い、実際の調理工程を参加者が見学



参加者が調理し、お弁当箱に作った料理を詰めていく様子



完成したお弁当と、試食する参加者の様子

### 感想(アンケートから一部抜粋)

- ・初めてでも美味しい料理が作れて、今後少しずつレパートリーを増やして家族にふるまいたいと思いました。
- ・美味しい料理でした
- ・講師の話し方がとてもわかりやすく、大変勉強になりました。また機会があれば参加したいです。
- ・先生の料理教室にまた参加させていただきたいです！
- ・自宅に帰って思い出しながら作れる程度のレシピでとても有意義でした。また参加したいです！いつも「わっち」見てます！！
- ・とても楽しい料理教室でした。また参加したいです。
- ・プロの先生にならえてとても良かったです。
- ・また参加したい。
- ・また参加したいと思いました。いろいろなメニューをしっかりとしたレシピで作りたい。楽しく料理出来た！！

### 食べた方の感想や作った方の感想（後日もらったもの）

#### お弁当を食べた方

- ・美味しい、ありがとう。自分も作ってみたい。
- ・見た目もよく、味も美味しくてびっくり。
- ・美味しかった。家で作ってくれる機会も増えて、次はどんな美味しいものを作ってくれるか楽しみ。

#### お弁当を作った方

- ・家族が美味しいと言ってくれるのが嬉しかった。子どもも参加したいと言っていた。
- ・講師の方の丁寧な説明と和やかな雰囲気づくりで楽しく調理の勉強ができた。
- ・男性限定だったので周囲の人とコミュニケーションがとりやすかった。
- ・苦勞して調理し完成したお弁当に、達成感が味わえた。
- ・お弁当を食べている家族の嬉しそうな表情で、ちょっと料理しようという気持ちになった。
- ・いただいたレシピは、もう一品作る時に役立っている。