

さががけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
令和6年度活動報告

さがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R6年第0回

日 程：令和6年6月18日(火)

天 気：小雨☔

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：6名（ボランティア参加者対象）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

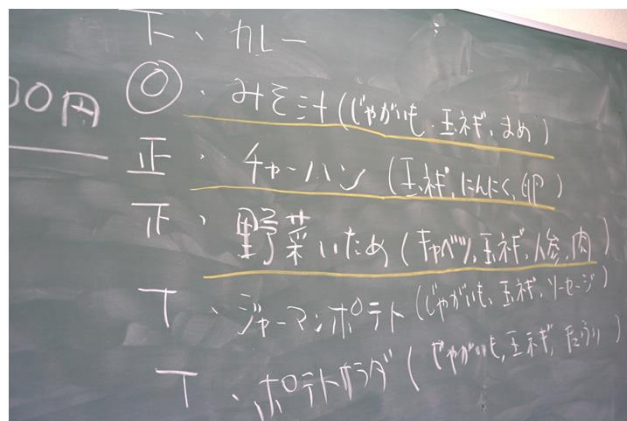
作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子

じゃが芋や玉ねぎ、にんにくなど、ご自宅で採れた美味しい季節の食材の提供がありました！ 献立はみんなで案を出し、多数決で作る料理を決定しました。 お買い物班と準備班に分かれ、協力して調理を行いました！



完成した料理

- にんにくチャーハン
- 肉野菜炒め
- みそ汁

塩分控えめの味付けで、食材の味や風味を活かしました！

具：じゃが芋、玉ねぎ 他



チャーハンはにんにくの香りが良く、先にご飯と卵と混ぜてから作ることではらっとした仕上がりです。肉野菜炒めを乗せてボリューム満点、大満足の昼食になりました◎

次回開催予定日

：令和 6年 8月 20日 (火)

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さきがけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R6年第1回

日 程：令和6年8月20日(火)

天 気：曇りのち雨

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：14名（ボランティア参加者4名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子

それぞれの料理を分担して作業！珍しい食材や初めての場所での実施に苦戦しつつも、みんなで手分けして楽しく料理も完成！普段調理をしないという方も、参加者同士会話が弾みながら調理を行う様子が見られました！



ボランティア・参加者より
食材の提供ありがとうございました



完成した料理

- ・ナスとオクラの肉みそ炒め
- ・バターナッツ（かぼちゃ）
のんにんにくバジル炒め
- ・きゅうりのしそ巻き、ツナ和え
- ・なすのみそ汁



夏野菜をふんだんに使った料理がたくさん！普段そんなに昼食を食べないという方も、なんと今回は完食！ まだまだ残暑厳しいですが、しっかり食べて乗り切りましょう！

次回開催予定日

：令和 6年 10月 22日 (火)

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さががけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R6年第2回

日 程：令和6年10月22日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：11名（ボランティア参加者6名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を
作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、
参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う
活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子

かぼちゃは事前にオーブンで焼くことで時短に。にんにくの風味を生かした焼うどんや高野豆腐の肉詰めなど、作業を分担したり、味付けや食材の使い方など、アイディアを出しながら協力して調理を行うことができました！



ボランティア・参加者より
食材の提供ありがとうございました

完成した料理

- ・きのここと油揚げの混ぜご飯
- ・高野豆腐の肉詰め煮
- ・焼うどん ・唐辛子にんにく味噌
- ・お麴ときゅうりの酢の物
- ・さつま芋の茶巾 ・焼きかぼちゃ

かぼちゃやさつま芋、きのこを使って季節感のある献立になっています。味付けも◎
短い時間でしたがみんなで作業を分担して、7品も作ることができました！

次回開催日

＼クリスマス・イブ／



：令和 6年 12月 24日 (火)



作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さががけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R6年第3回

日程：令和6年12月24日(火) クリスマス・イブ

天気：晴れ☀

会場：内郷公民館 調理実習室



参加人数：17名（ボランティア参加者10名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子

参加者の皆さんから提供のあった、たくさんの冬野菜を、手際よくみんなで調理ができていました。シチューはみんなで味見をしながら味付けを調整！

回を重ねるごとに参加者同士の距離も近くなり、和気あいあいとした雰囲気が見られました！



完成した料理

- ・シチュー ・ポテトサラダ
- ・鶏肉のトマト煮 ・小松菜煮浸し
- ・大根ステーキ、きんぴら
- ・豚肉の生姜炒めと白菜
- ・リンゴのバターチーズ炒め 他



ボランティア・参加者よりたくさんの食材の提供ありがとうございました

冬野菜たっぷり、あったかメニューでした！一人分だとなかなか作れないメニューも優しい味付けでおなかも心も満たされる◎ 班ごとの盛り付けも素敵でした！

次回開催日（今年度最後の開催！）

🍷 2月 🍰

：令和 7年 2月 25日 (火)

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575

さががけ！男の料理塾
卒業生のつどい
だいどころ倶楽部
活動報告 R6年度第4回

日 程：令和7年2月25日(火)

天 気：晴れ☀

会 場：内郷公民館 調理実習室

参加人数：12名（ボランティア参加者9名）

こんなことをやります！

みんなで集まって簡単な昼食を作ります！（ご飯、みそ汁など）

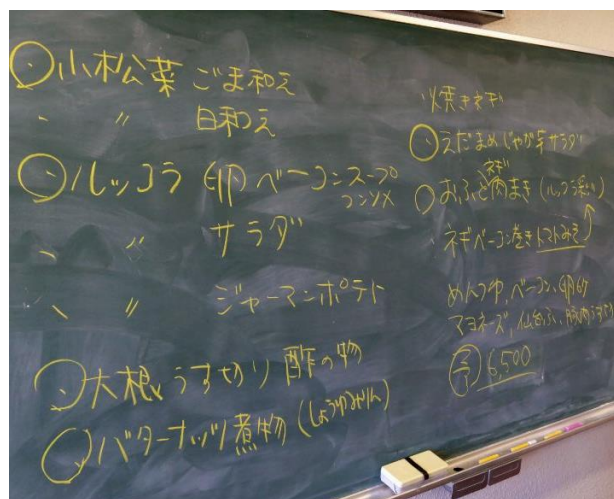
作った料理は会食をしながら、参加者同士の交流を行います！

卒業生が自主的に集まって行う活動を応援します！

● 本日の実施内容 ●

調理の様子

参加者の皆さんより提供のあった、ルッコラやバターナッツかぼちゃなど珍しい野菜もみんなでアイディアを出し、おいしく調理ができました。だし汁を吸った麩を使った肉巻きはボリューム満点◎色鮮やかなワンプレートができあがりました！



完成した料理



ボランティア・参加者よりたくさんの食材の提供ありがとうございました

- ・ご飯 ・小松菜の胡麻和え
- ・ルッコラとベーコンと卵のスープ
- ・大根の酢の物 ・バターナッツ煮物
- ・じゃが芋と枝豆サラダ
- ・じゃが芋のカレーサラダ
- ・麩の肉巻き ・ねぎの肉巻き 他

いろんな食材や味付けが楽しめる満足感のあるおかずになりました！参加者の方からは、見事な仕上がりに思わず「みんなで食堂でもやるか〜？」なんて声も！！来年度の開催も楽しみです！

次回は 令和 7年 6月頃？ 開催予定！

開催日程が決まり次第ご案内を差し上げます

作成：地域包括ケア推進課

☎ 27 - 8575