

# GG COOKING



師。12月半ばとあってこの日のレシピは『お正月料理』。「福袋(ぎんなん入り)・松風やき・山芋きんとん・ぞうに(東京風)」の計4品。通常より1品多いとのこと。実習の前に講師から作り方の流れを教えてくださいました。皆さんメモを取りながら真剣に聞き入ります。4品の説明が終われば調理開始です！事前に各班に分かれ調理台に集まり、メモを見ながら一人一人が率先して、時に班員同士で助け合いながら一つの料理を仕上げっていきます。この日初めて参加されていた方



現在の講師は5名いらっしゃるそう。レシピの内容は季節に合ったものを選んで考えているそうです。

# GG COOKING

も、同じ班の方に教わりながら調理をされていました。あらゆることから起こる笑い声が和みます。



撮る姿がとても楽しそう！朝の10時からここまで約2時間以上、立ち通して料理を作る姿は高齢者とは思えません。元気で、パワフル、生き生きとした姿が印象的でした。料理が揃うと



お正月料理とあって手の込んだレシピは、筆者も受けてみたい！と思いました。矢崎講師の「料理の裏技」もためになるものばかり。そんな裏技をこなしていく皆さん、まるで手際の良し主婦のようでした。そしてなんと、いつも皆さんがこだわっていたのが『盛り付け』。丁寧に盛り付けされたお料理はキレイです！さらには料理が出来上がってくると、スマホで写真を撮る姿がとて



(右) 会長の脇野 兼昭さん。(左) 副会長・事務局担当の高橋 資朋さん。『GG COOK』の刺繍が施されたオシャレな緑のエプロン。講師の方以外にも女性の補助(口だけサポート)もいらっしゃるの安心です！

# GG COOKING

市内在住男性の65歳以上が所属できる、浦安市のサークル『じいじいクッキング』をご存知でしょうか？現在は65〜91歳、約70名もの会員の方が在籍。そして月に3回公民館を借りて実習に励んでいます。実はこちらの団体のスタートは今から約8年前の11月。浦安市猫実地域包括支援センター主催「男性のためのクッキングひろば(65歳からの食卓)」の料理教室17名の卒業生が中心となって発足。もうすぐ10年を迎える歴史ある団体です。とても人気がある噂を聞いて、12月の半ばに取材へ伺ってきました。

「仕事をリタイアして未経験の地域社会にとけ込まず、引きこもりがちになる傾向が多くあります。また、すでに引きこもりがちになっている方も含め、そのような方に参加していただきたいと考えています。孤立を防ぎ、またいつ一人で暮らすかも分からない。

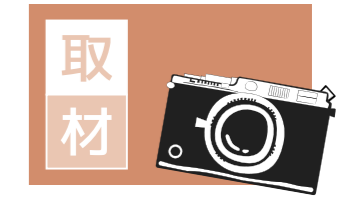


班ごとに準備をし、待ちに待った食事時間。皆さん満足そうです。筆者もお言葉に甘え頂きましたが、とても上品な味付け！まさか一般の男性が作った料理とは思えないほど見た目もきれいで美味しく頂きました。ごちそうさまでした！

そして調味料等の材料も皆さんで管理しています。買い出しのレポートを副会長の高橋さんが作成し、月代わりの当番班が実習当日に買い出しへ行きます。そして実習が終わった後も当番班が残りの材料を棚卸し。小麦粉などの細かいもの分担して行きます。一定の緊張感が仕事現場さながらでしたが、和気あいあいとした雰囲気は『じいじいクッキング』ならではの温かい空間でした。

――参加者の声を聞いた！――

「活気があってまた参加したいです！仕事を退職した後に家でボーッとしているよりも、ここへ来て一生懸命になることができて楽しかったのもまた挑戦します！」と初参加の方。ま



大人気！「65歳以上、男の料理教室」  
『じいじいクッキング』で待っています！



じいじいクッキング

☎ 047-353-3721 (高橋)

■毎月3回開催  
■浦安市内の公民館  
調理実習室(7か所)



<https://ggcooking.jimdo.com/>

調理実習を通して男性高齢者同士の交流はもちろん、健康的な食生活を送ることで糖尿病や認知症を予防できればと考えています。と話すのは会長の脇野さん。また、「仕事をリタイアされた方だけでなく、仕事に出ている方も都合に合わせて来てくれます。高齢者ですら体調が思わしくない時もありますからね、前日までに予定を変えられるのもじいじい(クッキング)の良いところです。」と、副会長・事務局の高橋さん。

この日は美浜公民館での実習。皆さん準備に支度、調理を手際良く行っていました。「料理の経験が全くない方も多くいますよ。順番や工程を間違わずにできれば、誰もが美味しく料理を作れます！レシピは、管理栄養士と調理に関心を持った方を講師として迎え考案してくれます。旬の料理や郷土料理等、幅の広いレシピは毎回楽しみです！」と脇野会長。この日は矢崎講

た、常連の会員さんは「実習でいつもと違う味になったり、そこも魅力の一つかな」と。さらに「家で料理はしないという方や、料理のことで奥様の会話が聞えたり、会員さん同士でゴルフに行ったり、仲間が詩吟をしたり。そんな方が多くいますよ。それぞれに老後を楽しんでいる。それと、浦安市のイベントに呼ばれ参加したり、年に2回、外部講習も行っています。」と副会長の高橋さん。今回はバスを貸し切って筑波のソーセージ工場を実習をして来たそうです。現在は月に3回の公民館実習ですが、ここ最近では定員に達してしまうほど人気なんだとか。「月に4回できれば理想だけど、なかなか使い勝手の良い公民館が借りられない」と言います。

――そして今後の活動について。――  
「もうすぐ10年になるけど、やっと落ち着いてきた気がします。会員が多くなればなるほど事務局の負担も大きくなっていくので、協力を募っていきたくです。今後も男性の一人暮らしを支え、交流も増えたいです。新しい会員さんにも増えたい。ここを、ぎっかくけに一人でも多くの老後が楽しくなったら嬉しいです！」と、『じいじいクッキング』の未来を見つめ、脇野会長は言います。