

## ベターホーム協会は『男の昼ごはん読本』を発行しました

健康で長生きするためには、料理を自分で作れることが必須  
健康の基本は食生活。食事を人まかせにせず、自分できちんと管理できることは、高齢化社会を生き抜く基本的な能力です。

また、今は定年を迎えても80代、90代の親が生きている時代。さらにこの世代の妻はまだ現役で働いていたり、ボランティアやサークルなどなんらかの活動をしていることが多く、留守がちです。

そんな家庭にあって、定年退職後の男性は家事や介護をになう自立した一員として戦力になる必要があります。男性が料理ができるようになることは社会的な要請でもあるのです。

ベターホームでは男性の生活自立を支援するため、1991年から男性のための料理教室を開催しています。1991年には約360人だった男性の受講生は、現在では約6500人に。中でも最も多いのが60代です。定年退職が、料理をはじめのきっかけになっています。

定年退職した男性の妻の8割が、夫の昼ごはんを作っている。そのうち半数以上が留守にする時も作り置く。自分で作る夫はいまだ少数派。

最近では男性が料理をすることはめずらしくなくなりましたが、一方で「毎日の食事作りは妻任せ」という人もまだまだ多いようです。

男性が仕事をリタイアすると、昼食を家で食べるが多くなります。ベターホーム協会では、定年退職を迎えた男性の妻に、夫の昼食をどうしているかアンケートをとったところ、「妻本人が作る」という回答が82.0%で最多でした。「夫が作る」「夫と分担して作る」という家庭はそれぞれ10.0%にとどまりました。

また、「妻本人が作る」と答えた人のうち52.1%は、自分が留守にする時も昼食を作り置くと回答しました。(別紙「定年退職した夫の昼ごはん、どうしていますか?」2013年6月調査)。

料理がはじめての男性のための手引書『男の昼ごはん読本』を発行しました

料理は妻の役割となっていて、普段は料理をしないという人が、いざという時にいきなりするのは大変です。ベターホームでは、定年退職後の男性が日常的に料理をするようになるためには、手軽な昼ごはん作りがよいきっかけになると考え、2013年7月に料理がはじめての男性向けの手引書『男の昼ごはん読本』を発行しました。昼ごはんを作りながら、料理の基本が身に付く内容です。

### 『男の昼ごはん読本』の特徴

料理の基本の「き」と、料理がはじめての男性でも作れる  
昼ごはんレシピ16品を掲載  
調味料の計量のしかた、包丁の使い方や火加減、買物のコツ、  
ごはんの炊き方、洗いもののコツなど、料理の基本の「き」と、  
手軽な昼ごはんレシピ16品を紹介。

#### [掲載レシピ]

まずはここから(3品) <材料や手順が少ないかんたん昼ごはん>  
目玉焼きごはん、のっけそうめん、メンチカツサンド

ひと皿ごはん(6品) <丼などのごはんものや麺類の気軽な昼ごはん>  
チャーハン、サクサクきつねうどん、とり南蛮そば、ナポリタン、まぐろのツケ丼、親子丼

定食風ごはん(7品) <メインのおかず、野菜のおかずと汁ものを組み合わせる>

しょうが焼き、肉どうふ、しそトマト、たたききゅうり、とうふとわかめのみそ汁、のりの吸いもの、しじみ汁



20年以上に渡る男の料理教室の現場から得たノウハウを盛り込みました  
 はじめて料理をする男性は、普段料理をしている人からみると思ってもみないところでつまづいたり、とまどったりします。料理教室を受講している初心者の男性の姿から、はじめてチャレンジする男性でも失敗なくおいしい料理を作れるような説明や見せ方を考え、盛り込みました。

料理教室の現場からわかった 初心者の男性ならではの8つの特徴	『男の昼ごはん読本』のポイント
料理以前の基礎知識が少ない	「ここまで？」というほど丁寧に説明
・食材や調理道具を知らない。計量カップや計量スプーンをはじめに見る人、フライ返しやおたまが何だかわからない人、にんにくをはじめに見る人などがいる。	・使用する材料と道具は、迷ったりまちがったりしないように、すべて写真入りで紹介。
・食材の買物に行ったことがないという人もいる。レシピに載っている材料をスーパーで探すのも大変。	・だしの素は調味料売り場、焼き豚はハム・ソーセージ売り場で手に入るなど、迷いそうなものは売り場を記載。
・料理用語がわからない。「沸騰するってどういうこと？」「油が温まったって？」	・「沸騰は鍋の中心まで、大きな泡が出てグツグツとしている状態」「フライパンをかたむけて、油が端からさらっと流れるようになったら」などと、写真入りで説明を記載。
「なぜそうするのか」科学的な理由の説明が、男性の論理的な感性に響く	「なぜそうするのか」調理の理由を記載
・調理科学に基づき「なぜそうするのか」の理由を説明すると、男性の頭にすんなり入っていく。男性は理屈から入り、頭で理解すると行動しやすい。	・「卵は角にぶつけて割ると内側に殻が入るので、平らなところにぶつけて割る」「たまねぎは繊維の向きと同じ方向に切ると、煮くずれせずにほどよい食感を残せる」など、要所に調理の理由を記載。
あいまいな表現が苦手で、数字が好き	具体的な数字を記載
・「薄切りって何ミリ？」「しょうゆ数滴って何滴のこと？」「こしょう少々ってどれくらい？」	・「5ミリ幅」「しょうゆ 3~4滴」「こしょうひとふり」など、具体的に記載。
・「火が通るまで焼く」「さっと炒める」というのは、何分何秒加熱すればいいのか知りたいがる。	・「3分ほど煮る」「30秒ほど炒める」「ふたをして1分おく」など具体的に記載。
マニュアル志向が強い	料理の状態を見て加減できるよう補足を記載
・レシピに忠実に調理する。特に加熱時間は秒単位まで厳守する傾向が。「5分ほど煮る」と書いてあれば、5分ぴったりに火を止める。ただし、3分たったところで焦げていても、5分煮続ける。	・材料や鍋のサイズなどによって適切な時間が異なることもある。具体的な加熱時間を記載しつつ、「煮汁が写真くらいの量になるまで」など、補足も記載。
計量が苦手	最小限の計量で作れるレシピに
・計量カップや計量スプーンを使った計量が苦手。ベターホームのレシピは誰が作っても同じ味に作れるよう、大さじ・小さじは1/8まで記載しているが、特に男性は1/4や1/8など細かい計量がむずかしく、面倒がる。	・しっかり計って作るのがおいしく作るポイントなので、計量はずせないが、大さじ・小さじ1/2までの計量で作れるレシピにした。
火加減の調節が苦手	手順ごとに火加減マークを掲載
・火加減を細かく調節するのが苦手で、ずっと強火のままで焦がしてしまったという失敗が多い。	・手順ごとに火の強さを示すマークを付け、一目でわかるようにした。
平行作業が苦手	作業は1つずつ
・「～を煮ながら～をゆでる」など、平行して作業するのが苦手。1品を仕上げから次を作りたいがる。鍋を2つ火口にかけて、1つは忘れてしまう。	・例えばナポリタンのソースとパスタの調理を同時進行せず、ソースを作り終えてから、パスタをゆでるという作り方に。
後片付けが苦手	料理だけでなく洗いもののコツも紹介
食器洗いも経験がなく、やり方がわからない人が多い。初回の教室でははシンクに洗いものが山積みになっている。回数を重ねるごとに料理とともに、洗いものも上手になる人が多い。	フライパンの洗い方、食器の洗い順、スポンジの洗い方も紹介。

『男の昼ごはん読本』の申し込み方法 (B5判変型オールカラー 48ページ)

\*300円分(送料込み)の切手を下記までお送りください。折り返し、郵送します。

\*送り先 〒150 - 8363 渋谷区渋谷1 - 15 - 12  
(財)ベターホーム協会「男の昼ごはん読本」係

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来50年にわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18ヵ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。1991年からは男性の生活自立を支援するために初心者の男性向けの料理教室を開催しています。

ベターホーム協会が開催する初心者の男性向けの料理教室  
『お料理はじめての会 男性クラス』概要

肉じゃがやハンバーグなど人気の定番料理実習しながら、包丁の使い方やごはんの炊き方、野菜の切り方などの料理の基本が身につきます。

対象:料理初心者の男性

開講:毎年11月と5月

日程:月に1回ずつ、1年間(12回)で修了 教室により開催日程が異なります。

教室:全国18ヵ所のベターホームのお料理教室

札幌 仙台 渋谷 銀座 池袋 吉祥寺 町田 横浜 藤沢 千葉 柏 大宮  
名古屋 梅田 難波 神戸 京都 福岡

定員:1クラス28名

会費:半年分21,900円(税・材料費込)・年2回の納入

入会金:2,100円

日程:教室により異なります。ご希望の方に、日程が記載された詳しい資料をお送りします。

2013年11月開講クラスの申し込みは7月29日より受け付け。資料請求は電話とホームページから受け付けます。

ベターホーム協会 03 - 3407 - 0471 (月~土9:30~5:30 祝休)

[www.betterhome.jp](http://www.betterhome.jp)



このニュースリリースに関するお問い合わせは...  
一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田・下・武藤 まで

〒150 - 8363 渋谷区渋谷1 - 15 - 12

TEL 03 - 3407 - 0471(代表) / 03 - 3407 - 8712(直通)

[keiko\\_matsuda@betterhome.jp](mailto:keiko_matsuda@betterhome.jp) / [nagisa\\_shimo@betterhome.jp](mailto:nagisa_shimo@betterhome.jp) / [chie\\_muto@betterhome.jp](mailto:chie_muto@betterhome.jp)

<http://www.betterhome.jp>