

## 地域包括支援センター千住西×男子ごはん 男の料理「具たくさんすいとん」

### みんなで決めた献立、みんなで作る

地域包括支援センター千住西で開催されている男子ごはん。今回は「すいとん」を作ります。買い物チームと調理チームに分かれてスタート。食材が届くまで、調理しやすいように器具やテーブルなどセットして準備します。

すいとんの中身は、白菜・大根・人参・シメジ・ごぼうなど 10 種類以上野菜を切り煮込むと、栄養満点で豪華なすいとんが出来上がりました。

大鍋で作ったすいとんは、煮込むほど旨味が増し、メンバーは、お腹いっぱいになるまで、何杯もおかわりしていました。「戦時中に食べたすいとんは、こんなに野菜は入っていなかったなあ」「おふくろを思い出した」などの感想にホロリとさせられる場面もありました。



巧みな包丁さばきです

### 次回は「大人食堂」

これまでに培った腕前をフルに発揮できる機会として、3月にイベントを開催します。その名も「大人食堂」。地域の方々に料理を振る舞います。

今までに作った親子丼・カレーライス・うどんなど好評だったメニューから、多数決で決まった「餃子」を作ります。一品では味気ないと「つけ麺」もセットで提供します。

次回もやる気満々です。



大きな鍋は町会から借りました



香り添えの柚子が繋がっていてもご愛嬌で！！

取材日	2019年12月18日(水)	参加者数	18名
取材メモ	次回の大人食堂では、腕によりをかけて振る舞うと張り切っていました。どんなおもてなしをしてくれるのかとても楽しみです。		
取材者	梅津良江		
問合せ先	地域包括支援センター千住西 ☎5244-0248 地域福祉課 ☎6807-2460		