

あらかわ

荒川市民センターだより

発行 青森市荒川市民センター
〒030-0111 青森市荒川字柴田 129-1
TEL 017-739-2343
FAX 017-739-2343

講座レポート

ATVの“わっち!!”でおなじみ 渡辺先生の男の料理教室 (1/27)

1月27日の「ATVの“わっち!!”でおなじみ渡辺先生の男の料理教室」に8名が参加しました。講師は、「わっち the キッチン」木曜日で『パパッと一品』を担当している管理栄養士の渡辺直子さんです。“男の料理教室”と題した年間4回ある講座の最後でした。今回は、3回目の受講者からのリクエストに応え、パエリアを主食として、オニオングラタンスープ、コブサラダ、ブラマンジェの4品のメニューに挑戦です。最初に、冷たいデザートブラマンジェを作り、冷蔵庫で冷やしている間にパエリアを仕込み、20分ほど加熱している間にオニオングラタンスープを仕込み、オーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼いている間にコブサラダを作るという、とても効率のよい手順と簡単なレシピに驚きました。それもそのはず、本講座のコンセプトは『手軽に美味しく作ること』。例えば、本来はアーモンドミルクに砂糖と片栗粉を入れて弱火で掻き混ぜながら煮詰めるブラマンジェですが、牛乳を代用。パエリアでは具材と米を炒めた後、お水とコンソメと白ワインを入れて炊く所をレンジで温めたお湯を使用。オニオングラタンスープでは、千切りの玉ねぎをレンジで加熱した後に炒めるなど、美味しさそのままに時短の工夫が随所に見られました。また、渡辺講師から「玉ねぎのスライス繊維を直角に切った方が早く炒めることができます」「オリーブオイルはフライパンに入れてから火を付けると香りが出ます」などのワンポイントアドバイスもあり、時間内に4品を完成させました。

受講者は、互いの頑張りを拍手で称え合い、実食では、「美味しい！美味しい！」の連呼。4回講座の最後にふさわしい締め料理教室でした。



真剣に講師と向き合う受講者

令和6年度

青森市民大学新入生募集！



青森市民大学は、寿大学と女性大学が統合した大学で、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です！！これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

【募集対象】市内在住の方（過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く）
※再入学はできません。

【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料！あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月1日号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合せ：最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



授業風景（救助犬）

市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

中央市民センター



親子でも OK! 自分だけの
クリスマスツリーでクリ
スマスを迎えよう!!
(12/23)

東部市民センター



千葉伸子先生の「親子で作
る秋のスイーツ」(10/7)

戸山市民センター



交通安全シミュレーター
で運転技能を知る (6/30)

横内市民センター



風薫る5月 合浦公園の
石碑巡り (5/26)

大野市民センター



フレイル予防～お手軽ス
ポーツ(モルック)を楽し
もう♪～ (10/10)

荒川市民センター



青森のなつかしおやつ
～笹もち～ (6/9)

古川市民センター



そば打ち体験講座
(5/24)

沖館市民センター



クラフト式ミニ金魚ねぶ
たづくり (7/23)

油川市民センター



心と体を整える太極拳入門
(10/14, 10/21, 10/28,
11/4, 11/11)

西部市民センター



タイムスリップ 身近な物
を使って楽しく遊ぼう
(6/10, 6/17)

北部市民センター

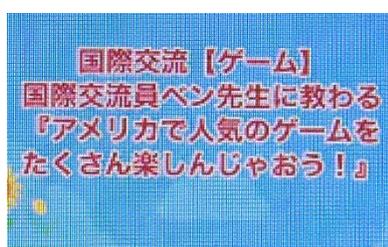


こぎん刺しでインテリア
にもできるしめ縄づく
り! (11/24, 12/1)

◇青森市教育委員会公式
YouTube チャンネル
「あおいりのまなびちゃんねる」にて
中央市民センタープラネ
タリウムに関する情報をお
届けする「プラナビ」や、
中央市民センターで開催
している「市民向け講座」
「キッズスクール」の動画
を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りで
チャンネルのページに
移動できますよ!



URL: https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqM1-NdZ_RTZQ

編集後記

生涯学習活動に、コロナ禍以前のような活気がみられるようになりました。今後も皆様の学びと生きがいをしっかりと支援できるよう、センターだよりの年4回の発行をとおして、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いたします。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線 36)
荒川市民センター担当: 田中、奈良原