

# 男の料理教室

2015.09.13

～ 2020.09.11

平成27年8月22日

男の料理教室各位殿

世話役 勝丸 東森 中西 海老原

## 平成27年度 男の料理教室暑気払いのご案内

6月の料理教室の時に概略お知らせをしましたが

下記の通り詳細をお知らせいたします。

当日はお間違えの無いように宜しくお願い致します。

### 記

1) 日時:9月13日(日)

緑ヶ丘町公民館10時20分集合 10時30分出発

(ホテルの送迎バスを利用します)

2) 場所:ホテルグリーンプラザ東条湖

〒:673-1412

住所:兵庫県加東市廻淵東山317

☎:0795-44-1300

3) 内容:入浴、和食会席コース、カラオケ

時間:12時より入浴、13時より宴会及びカラオケ 15時頃終了

(タオルを各人用意願います)

緑ヶ丘到着は16時30分頃になります

4) 会費:4,500円/1人

尚、飲み物(ビール、焼酎、ウーロン茶等は)教室で負担します

キャンセル料:9月11日以降発生致します。

以上





男の料理教室、近くの公民館のサークルの一つである。発足以来今年で20年を経過しているとのこと。自分も10年ほど前に一度入会を申請したことがあるがその時は定員満杯で入れなかったほどメンバーが多かったほどだ。2015年4月から新規に参加して1年が経過した。毎月1回第4土曜日開催されメンバー11~12人が4班に分かれて、講師の説明・補助のもとに当日の献立レシピ(いつも1日4品)を調理する、1~2時間かけて。

通常の料理教室のほかに、館外研修として、レクレーションとして暑気払いとか一泊旅行なども恒例行事として催される。これが楽しみでこのサークルに参加している人も結構いるらしい。みなさん芸達者の方が多くカラオケは欠かせない行事みたいである。得意曲の披露や詩吟などの美声も聞くことができる。感心するほど上手でプロまがいの人も何人かいる？

今年の行事は9月の暑気払いはホテルグリーンプラザ東条湖で、1泊旅行は丹波篠山新たんば荘で開催された。双方とも12~13人全員参加だった。





  
HOTEL GREEN PLAZA  
TOJOKO

ホテルグリーンプラザ東条湖









# アクア東条



# 冬の館外研修旅行

いこいの宿たんば篠山 **新たんば荘**

2016.01.31～02.01





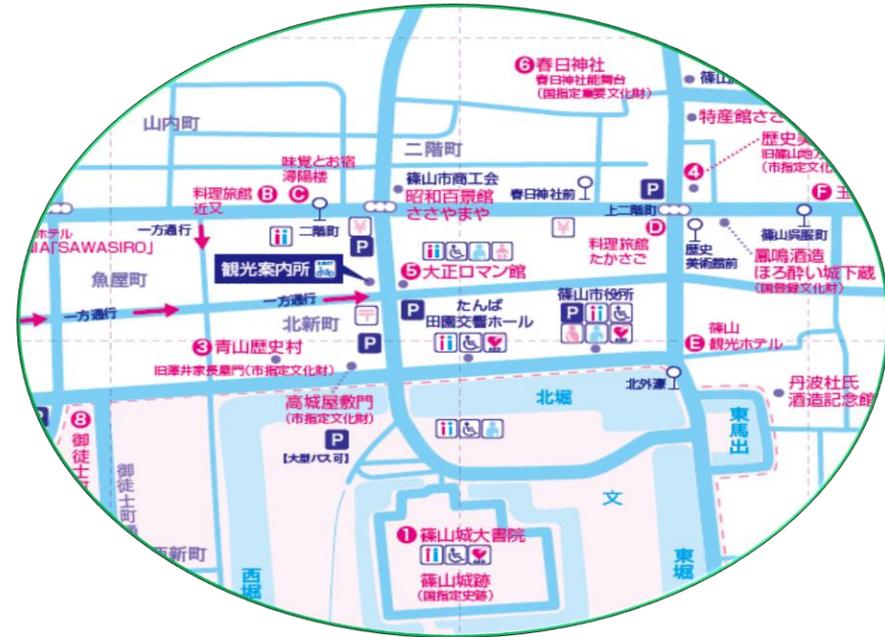
いこいの宿たんば篠山 **新たんば荘**



● ■シルバー■お手軽！量が少なめ  
のお料理で残さず料理を満喫



篠山城



**\*城下町まち歩きモデルコース\*** ※所要時間に見学時間は含まれません

ちやっかりコース	スタート	篠山 観光案内所	200m 3分	篠山城 大書院	200m 3分	青山 歴史村	600m 8分	武家屋敷 安間家史料館	200m 3分	ゴール 2.8km 38分
		小林家 長屋門	1000m 13分	歴史 美術館	200m 3分	春日神社 能舞台	400m 5分	大正 ロマン館		



## 男の料理教室の皆様

### 平成27年度 冬の館外研修旅行について(ご案内)

教室メンバーの皆様、平成27年は少し暖かい年末になりそう感じます。  
今年は奥様招待行事の中止はありましたが、東条湖ホテルでの暑気払い懇親会、  
又皆さまのご協力により文化祭での出店の復活などお陰様で、教室の活動も  
活気に満ちた活動になりそうです。

この調子で平成28年も27年にも益して活気ある活動になります様、年初から  
丹波名物の美味しい牡丹鍋でスタートを切るべく研修旅行を計画しました。

計画概要を下記しますので宜しくお願いします。

#### 計画

行く先 いこいの宿 たんば篠山 [ 新たんば荘 ]

期日 平成28年1月31日(日)~2月1日(月)

費用 総額 15,000円

個人負担 10000円

会負担 5000円

(参考)

2次会、車中飲食、宴会時飲み物、運転手寸志  
先生、参加出来ない人へのお土産代等含まます

行程 往復無料送迎バス

往路 緑が丘公民館 13:30~篠山市内 15:00

市内見学~旅館 16:30

市内見学・・篠山城跡、大書院、大正ロマン館、歴史美術館  
武家屋敷等

復路 新たんば荘 10:00~緑が丘公民館 11:30



# 冬の館外研修旅行



第33回 緑が丘町文化祭 の件 お知らせ / 願い

男の料理教室メンバーの皆さま、緑が丘の文化祭が近づいて参りました。  
我が教室も参加を決め準備を始めました。天高く馬肥える秋の一日、地域の皆さまとの楽しい交流の時を楽しみましょう。

尚、文化祭での活動要領を参考まで下記しました。ご協力宜しくお願いします・  
勝丸、海老原、中西、東森

開催場所 平成27年10月16日(前夜祭)、10月17日、10月18日

場所 緑が丘町公民館

[男の料理教室] 活動予定

活動内容

催し物 サーアングギー販売

日時 下記による

活動計画

日	時間	実施/活動	場所	人員
10/15	13:00 ~16:00	・販売商品制作 サーアングギー250個 袋詰め	公民館2階 料理教室	8~10名 (基本全員)
10/16	11:00~	・テント、椅子、机設置	公民館入口横 テントb	4~5名
10/17	8:30~9:00 9:00~17:00 17:00~	鍋、電源、消化器 準備 ①商品販売、制作デモ ①商品不足時追加制作 図書室掃除	テント内	最低5名 (あと参加自由)
10/18	15:00~ 16:00~17:00	テント、椅子、机 撤去 スリッパ拭き、片付け	公民館入口横 テントb	3~4名

商品入れの籠、値段表 等その他準備。

平成27年9月26日

男の料理教室各位殿

奥方様

平成27年9月26日

世話役 勝丸 東森 中西 海老原

平成27年度「奥様招待」のご案内

先日は暑氣払いに皆様大勢の方にご参加いただきまして有難うございました。

又先日行いました奥様招待のアンケートの結果「中止する」7名 「適当な所で外食する」7名と完全に二つに割れました。

そこで世話人4名で熟慮した結果下記の通り「外食」する事に決定しましたのでご案内致します。

日時:平成27年11月17日(火)

AM11時30分~13時30分

場所:メゾン・ド・リヴァージュ

住所:三木市末広1-2-44

☎ 83-1000

内容:洋食コース

会費:旦那様:2,000円  
奥方様又は御友人:1000円

(117のカードお持ちの方ご面倒ですが当日お持ち下さい、割引が有ります)

(飲み物については教室より負担致します)

尚、本件ご本人及び奥様の出欠を10月10日迄にお電話でお願い致します。

回答先は連絡網の各々トップの人(東森、中西、海老原)までお願いします

注)対象は奥様又は御友人の方ですので出来るだけ多くの方のご参加をお待ちしています  
女性の方の出席人数によっては中止する事も有りますので御承知おきください。

以上

# 『料理献立表』

平成27年 9月28日



Re: 520

標準計量カップ, スプーンカップ (200cc) / 大さじ (15cc) 小さじ (5cc)

献立	材 料	4人分	料 理 の 作 り 方
キノコ御飯	エリンギ	1本	① お米は 炊く30分前に砥ぎ ザルに上げる。 エリンギは 縦半分に裂く。本シメジは 外して置く。 椎茸は 切っておく。
	本シメジ	1パック	
御飯	椎 茸	4枚	② キノコに (A)をかけて置く。
	(A) 酒 濃口醤油 塩	大3 大1 1摘み	
御飯	(B) 酒 濃口醤油 砂糖 塩	大1 小2 大1 1摘み 1摘み	③ 炊飯器に お米を入れ ②の汁と(B)を足し 分量の水にして スイッチを入れ 湯気が上がって来たらキノコを入れ 其のまま炊く
	お 米	2合	
[Re: 119]			
シン唐と大豆雑魚の炒り煮	シシトウ	1パック	① シシトウは ヘタを取り 大豆は 水気を切る。
	大豆小煮	半カップ	
雑魚の炒り煮	縮緬雑魚	50g	② 小鍋を熱して 胡麻油を馴染ませて 雑魚を炒れ カリッとする迄炒める
	白炒り胡麻	大2	
雑魚の炒り煮	胡麻油	大2	③ シシトウと大豆を加え 全体に 油が馴染む迄 炒める。
	(A) 酒 濃口醤油	大2 大3 小1 大3	
雑魚の炒り煮	砂糖	小1	④ (A)を加え 中火で 水気がなくなる迄 煮て 胡麻を散らす。
	濃口醤油	大3	

# 料理献立表 例

献立	材 料	4人分	料 理 の 作 り 方
鯛のカレー	イワシ	6尾	① 玉ネギは 薄切り ニンジン <sup>(732)</sup> は千切りにし (A)を 合せて置く。
	小麦粉	適量	
カレー	玉ネギ	1ヶ	② 鯛は 3枚におろし 水気を十分に 拭き取る。小麦粉をまぶす ③ 180℃で 香ばしくなる迄 十分に 揚げる。
	ニンジン	4cm	
南蛮漬	(A) 酢	100cc	④ ③を 熱い内に 漬ける。 * 鯛は軽く塩をして 30分位 置いておく。
	濃口醤油 砂糖 水	100cc 大3 大2 20cc	
漬	サラダ油		
	サツマイモ	600g	① サツマイモを 乱切りにして 水に晒して 水気を切る。 * 水に晒す時間は 10分位で 後に水気を取る。
砂糖	90g		
漬	水	大4	② 低めの温度 150度位に入れ 柔らかくなる迄 揚げ取り出し油を切る * あまり色を付けず 白っぽく揚げる。
	黒胡麻	大1弱	
漬	サラダ油		③ 2度揚げする。油の温度を180℃で もう一度揚げる。 うすすらと狐色にカラッと揚げる。
漬			④ 中華鍋に砂糖と水を入れて 火にかけ 砂糖を溶かし 煮詰める。 回りが薄く色付いたら 鍋を ゆっくり回し混ぜ 薄いべつ甲色にして 火を止める。
漬			⑤ 胡麻とサツマイモを入れ ザックリ混ぜる。
漬			⑥ パットに 薄く油を塗っておく。⑤を パットに並べ 冷ます。

## 男の料理教室

### 「暑気払い」ご案内

作成：竹谷 優さん

日時：平成28年8月6日(土)

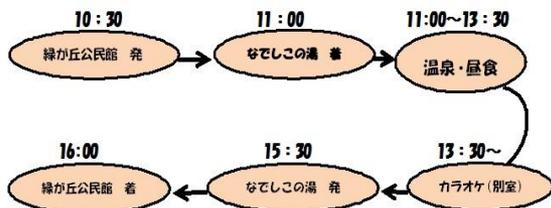
場所：なでしこの湯 (神戸太山寺温泉 ☎078-977-0261)

参加者：11名

会費：4,000円 / 人

● 緑が丘公民館 午前10時20分集合 午後4時解散(予定)

【行程】送迎バス有り



お疲れさまでした 楽しいひととき ありがとうございました

2016.08.06



KIRIN



Asahi



わいは キリンビール たのむは

撮影・編集：矢田



和気あいあい ヤジもなかなか・・・ 真似できません



それぞれの熱唱



中には セミプロ級のひと・・・



2016.08.06

# 男の料理教室 館外研修旅行

## いこいの村はりま

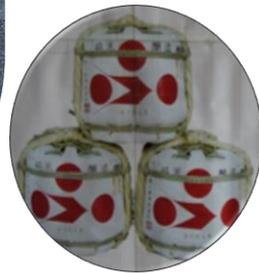


14:30 [緑が丘公民館発] ⇨ [富久録着] ⇨ [富久録発] ⇨ [いこいの村はりま着] 16:30

⇨ [入浴] ⇨ [宴会開始] ⇨ [カラオケ終了] ⇨ [2次会] 18:00 21:00

7:00 [朝食] ⇨ [グラウンドゴルフ 開始] ⇨ [いこいの村はりま発] ⇨ [緑が丘公民館 帰着] 12:00  
9:00 11:15

2017.01.22~23(日・月)



<b>収入</b>	会費	8,000	11	88,000
	補助	普通会計より		52,964
				<b>140,964</b>

写

<b>支出</b>	① ウェルシア	5,705	領収書01	
	② みかん	1,290	領収書02	
	③ いこいの村はりま-1	115,324	領収書03	
	④ いこいの村はりま-2	10,260	領収書04	
	⑤ いこいの村はりま-3	5,800	領収書05	
	⑥ みやげ②	585	出金伝票01	
	⑦ 寸志(運転手)	2,000	出金伝票02	
				<b>140,964</b>

<b>支出内訳</b>			
① ウェルシア	5,705		
酒 2リットル	1	1,490	
焼酎	1	820	
ラガーカン	6	1,211	
するめ、チーズ、柿の種 等		2,184	
<b>5,705</b>			

② みかん	1,290		
③ いこいの村はりま-1	115,324		
グランドゴルフパック(内税)	8,000	11	88,000
料理追加(外税)	2,300	11	25,300
消費税			2,024
<b>115,324</b>			

④ いこいの村はりま-2	10,260		
宿泊飲物(酒)	800	5合	4,000
宿泊飲物(ビール)	500	6	3,000
宿泊飲物(焼酎 黒霧島)	1,800	1	1,800
宿泊飲物(ノンアルコール)	350	2	700
消費税			760
<b>10,260</b>			

⑤ いこいの村はりま-3	5,800		
スティック代	200	8	1,600
喫茶(飲物)	300	11	3,300
売店商品(みやげ①)	900	1	900
<b>5,800</b>			

⑥ みやげ②	585		
⑦ 寸志(運転手)	2,000		

以上のとおりご報告いたします 平成29年2月25日(土)  
(会計監査:平成29年2月2日(木))

会計: 矢田隆是    
会計監査: 勝丸桂二郎  

場所: いこいの村はりま(加西市)  
時期: 平成29年1月22~23日(日・月)  
残りから充当させていたいただきました  
グランドゴルフ賞品は購入品の



今日もまた、なごやかに、たのしい ひととき……ありがとうございます



H28年 世話役



カラオケ



料理



グランドゴルフ

# 2017年 男の料理教室 暑気払い

## 29年度男の料理教室 暑気払いのご案内

日 時 平成29年8月5日(土)  
 場 所 鴨川の郷 (兵庫県加東市鴨川1061-100) 電話 0795-40-9881  
 集合場所 緑が丘公民館  
 集合時間 AM 8:50  
 出発時間 AM 9:00  
 会 費 1人 4,000円 (グランドゴルフセット料金)

- \* 現地はお風呂がありませんので帰り道で入浴します。(官兵衛の湯)
- \* グランドゴルフ 用具お持ちの方はご持参してください。
- \* 着替え用意の事

# やしろ鴨川の郷



### ■グランドゴルフ

8ホール×3コース…プレー代500円(貸し出しクラブ400円)

○11名様以上でのご利用はプレー代が400円となります。

※消費税別途価格で表示しております。

山や池の景観に囲まれた、池や川のハザード、打ち上げ、打ち下ろしなど変化に富む、難易度の高いコースです。全3コース24ホールあり、施設内には、宿泊施設があり、日帰り、宿泊ともに楽しめます。月に1~2回大会も開催しています。(詳細等問合せ)



グランドゴルフ場



男の料理教室 暑気払い 於：鴨川の郷 「松の実」 (H29. 8. 5)



男の料理教室 暑気払い 於：鴨川の郷「松の実」(H29. 8. 5)



グランドゴルフ





# 「男の料理教室」暑気払い

## 2018.08.04

実施日:平成30年8月4日(土)

場 所:鴨川の郷

行事内容:グラウンドゴルフと昼食懇親会

参加者:12名(坂元先生含む)

[概要]

09:00「鴨川の郷」からの送迎バスにより、緑が丘公民館を出発し、10:00頃現地到着、各種手続き等実施

10:30～11:30グラウンドゴルフを楽しむ(2コース、各1ラウンド)

12:00～12:30入浴

12:30～14:30昼食懇親会

・中西会長から、自ら手作りのポシェットを賞品(特別賞)に提供する旨発言あり

・豪華な昼食に舌鼓を打ち、ビールを飲みながら談笑

・グラウンドゴルフの成績発表と賞品授与

[事務局の発表]

・通常は1～3位、当日賞、BB賞等を授与するが、今回は、常連入賞者さんに遠慮して頂くように考え、

1位、2位、4位、5位、BB、特別賞とした。

会長特別賞:坂元先生、BB賞:坂元先生

1位:細田、2位:勝丸、4位:中西、5位:石井、特別賞:星野

14:30バス発車～15:30緑が丘公民館帰着

\*「鴨川の郷」レストラン「松の実」の皆さん、送迎並びに

美味しい料理を提供して頂き有難うございました。

今後とも宜しくお願い致します。

### グラウンドゴルフ

### 表彰

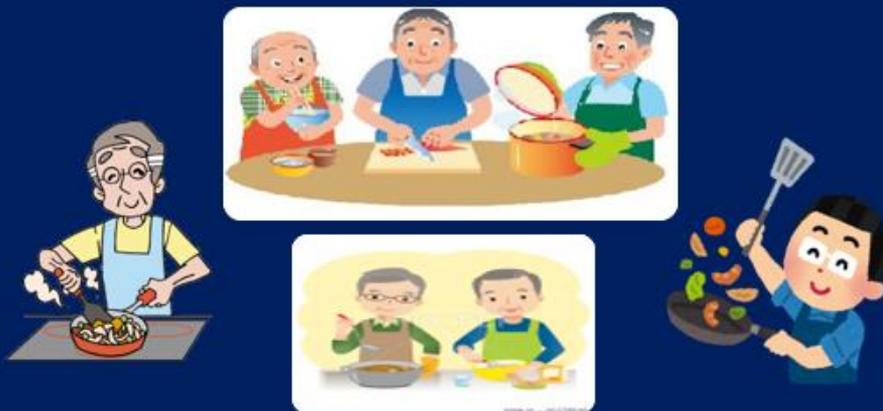


男の料理教室暑気払い 於:鴨川の郷 (H30.8.4)

緑が丘公民館

# 男の料理教室

## 募集中!



- ★ 美味しくできても、失敗しても楽しい男の料理教室!
- ★ 最高の味付けレシピ! ご家庭でもお役にたち喜ばれます!

★毎月、第4土曜日 9:30~12:30

男の料理教室 海老原まで

TEL 85-4151

# 男の料理教室

緑が丘町文化祭

～ であい ふれあい そだてあい ～

日時 令和元年 10月 12日(土) 9:00～17:00  
13日(日) 9:00～

## サーターアンダギー



## タピオカ

ミルクティー

# 男の料理教室

## サーターアンダギー

美味しい

沖縄のドーナツ

6個 300円

2個 100円



今

日本中で 大好評 !!

タピオカ

ミルクティー



1 杯

250 円

タピオカ

テンフン

トウダイグサ科

和名：イモノキ

キャッサバの根

ブラジル原産

# Information of Midorigaoka-cho

2019年  
(令和元年)

# 10

## みどりの風

No.126

発行 三木市緑が丘町公民館  
 責任者 館長 西森 寛知  
 三木市緑が丘町中3丁目38  
 TEL 85-7011

緑が丘地区人口 9,086人 (前月比 -5人)  
 男 4,296人 女 4,790人 世帯数 4,175世帯  
 令和元. 8.31現在

### 第37回

# 緑が丘町文化祭

～ であい ふれあい そだてあい ～

■日時 令和元年 **10月12日(土)** 9:00～17:00  
**13日(日)** 9:00～16:00

★前夜祭 ダンスパーティー：10月11日(金) 18:30～21:00  
 ★カラオケ発表会：10月13日(日) 16:30～20:30

■場所 緑が丘町公民館 ■臨時駐車場 緑が丘東小学校グラウンド(12・13日のみ)  
 ■主催 第37回緑が丘町文化祭実行委員会 緑が丘町まちづくり協議会

## 特別イベント 12日(土)

● **よさこい踊りと和太鼓演奏の共演** 10:00～ 公民館駐車場

緑が丘中学校生による よさこい踊りと、緑鼓隊による和太鼓演奏の若さあふれる力強い共演です。お見逃しなく！

※12日の午前中は公民館駐車場が使用できませんので、車でお越しの方は臨時駐車場をご利用ください。

● **バルーンパフォーマンスショー** 第1部 10:30～ 第2部 13:00～

バルーンアート界の新星。従来のパフォーマンスの域を超えた、女性No.1バルーンパフォーマー「RAY」のパフォーマンスショーです！

● **ウォークラリー&ビンゴ大会** 12日(土) ～ウォークラリーで三世代交流～

子どもから大人まで参加できます。

・ウォークラリー受付時間 11:00～12:00  
 ・ビンゴゲーム大会 13:30～14:30

● **芸能発表オープニング** 13日(日) 9:45～ 1階 大会議室

緑が丘中学校吹奏楽部と、ひまわりウインドアンサンブルとの合同演奏にあわせて、キッズ・トランポ・ロピックスが演技を行います！

# 文化祭のご案内

前夜祭  
ダンスパーティー

11日(金) 18:30～21:00 1階 大会議室

社交ダンス教室むつみ会・ダンスおしやれ塾・ダンスサークルyou

参加無料！  
どなたでも  
ご参加ください！

## 作品展示

12日(土)9:00～17:00  
13日(日)9:00～16:00

- 1階 ロビー 緑が丘町まちづくり協議会 三木北高校 人権コーナー  
 関西国際大学 友愛クラブ女性部 パソコンクラブ
- 2階 中会議室 アトリエ楽園舎 ひまわり書道教室 緑が丘くらしの木影グループ  
 かきかた書道教室 緑が丘短歌会 墨の会 和紙ちぎり絵サークル  
 三木市水墨画同志会 緑が丘東幼稚園 緑が丘小学校  
 緑が丘東小学校 緑が丘中学校 三木特別支援学校の  
 のじく特別支援学校 清心緑が丘認定こども園
- 2階 第1研修室 パッチワークキルト教室 レモンクラブ  
 2階 第2研修室・相談室・エレベーター前 パソコンクラブ

## 催し物

12日(土)9:00～17:00  
13日(日)9:00～16:00

各店で開始・終了時間が異なります。売切れ次第終了します。子ども会の金券使えます。

13日(日) 9:00～  
三世代  
交流  
餅つき大会  
(友愛クラブ、三校PTA、子ども会育成会)

- 公民館 ・餃子…………… さとの会  
 玄関前 ・野菜販売…………… NPO法人 さくろ  
 ひろば ・巻きずし(龍まき寿司)…………… ふきのとう  
 ・カレーライス、ポップコーンほか…………… 子ども会育成会  
 ・スーパーボールすくい…………… "Pop'n Group"
- 12日のみ ・やしそば、フライドポテト…………… 緑が丘バレーボール同好会  
 " ・カレー…………… 三木精愛園 moimoi  
 " ・パザール、飲み物…………… 緑が丘乳幼児教育学校  
 " ・ゲーム、自主製品…………… やすらぎ工房  
 " ・チャリティーパザール…………… 緑が丘町友愛クラブ連合会  
 " ・リフトカーの体験乗車…………… 緑が丘ハートケア
- 13日のみ ・サテアザギー・死ハチミツ行…………… 男の料理教室  
 " ・おでん…………… 緑が丘クラブ  
 " ・パジル/パスタほか…………… ハーブ工房みきヴェルデ  
 " ・やきいも…………… J A兵庫みらい  
 " ・パザール…………… ガールスカウト兵庫第15団  
 " ・防災啓発…………… 三木防災リーダーの会

- 1階 多目研修室 ・コーヒー(花乱華)  
 2階 料理実習室(12日のみ) ・炊き込みご飯(緑が丘マミーズ)
- 1階 団体室(13日のみ) ・グリーンカレーほか(三木市国際交流協会)  
 2階 図書室 (12日のみ) からあげ、おにぎり(レクリエイト)  
 (13日のみ) 認知症の相談、飲み物(みどりほっとクラブ)

## 芸能発表

13日(日)  
9:45～15:30頃  
1階 大会議室

- 午前の部  
1～4 緑が丘中学校&ひまわりウインドアンサンブル &キッズ トランポ・ロピックス(単独・合同発表)  
 5 緑が丘東幼稚園  
 6 空手道サークル  
 7 みどりリズム体操  
 8 "Pop'n Group"  
 9 緑が丘大極楽教室  
 10 フォークダンス友の会  
 11 緑が丘スポーツ少年団剣道クラブ  
 12 花乱華
- 午後の部  
13 三木室内管弦楽団  
 14 民謡 藤栄会  
 15 三木マジッククラブ  
 16 詩吟Dグループ  
 17 瑞穂サツキ会  
 18 民舞教室 緑豊会  
 19 みどりハーモニカ同好会  
 20 グリーンヒルコーラス  
 21 緑が丘ハイアンプクラブ &フラの会 ナヘレ・リリア

## カラオケ発表会

13日(日) 16:30～20:30 1階 大会議室

DVDで歌うカラオケ同好会・グリーンフレンド・友愛クラブカラオケ同好会・ひかりカラオケ同好会

