

「男の料理教室第2弾」 ～手打ちそば体験講座～

男の料理教室第1弾では「イエガー・バッケン」作りにトライしました。そしてできた料理をつまみにその場で早速「男の飲み会」となりました。 <http://jvc-senior.com/page344.html>

料理作りは頭の体操の要素も持ち、また体力も程よく使うため、シニアの健康維持には効果があるといわれています。そこで第2弾、「そば打ち」です。

そば打ちは素人が一人でチャレンジするのは容易なことではありません。今回は講師によるデモ打ちを見てから有段者のマンツーマン指導で蕎麦打ちを実践します。場所もその専用の会場を利用して行うことになります。貴重な機会です。そば好きの方、興味と関心とチャレンジ意欲のある方はぜひご参加ください。

— 記 —

- ・日 時：2024年2月11日（日）13時30分～16時30分
- ・集 合：成増生涯学習センター／13時20分集合
- ・会 場：まなぼーと成増（成増生涯学習センター）⇒ 地図参照
〒175-0094 板橋区成増 1-12-4 TEL：03-3975-9706
- ・交 通：①地下鉄（有楽町線・副都心線）成増駅（出口4番）から徒歩5分
②東武東上線成増駅（南口）から徒歩7分
- ・参加費：3,000円／昼食付（写真はイメージ）
- ・人 員：12名（2班各6名に分けて実施）
- ・講 師：ハリ 室賀美昭さん／二・八の会
その他、有段者がマンツーマンで指導
- ・準備物：（各自）①三角巾 ②手ぬぐい ③前掛け



- ④持ち帰り用のプラケース（内寸23cm長以上／蕎麦の長さ約22cm）

写真はお勧め「ダイソーのフタ付お道具箱110円」

商品番号：4984343997363

外寸 約25.8cm×14.3cm×4.1cm これに3食分入る。

お持ち帰りは5食分なので2ケース必要。

- ⑤手提げ袋 ケースを2つ重ねて平らな状態に保てる袋
蕎麦を詰めすぎるとくっつく、縦や横にすると崩れるので
お持ち帰りは慎重に。



■ 参加申込：1月20日（土）までに下記いずれかに連絡

- ・田代 周 090-6147-0946 shu.wga@ac.auone-net.jp
- ・榎本 享二 080-1084-6421 kyoji-enomoto@jcom.home.ne.jp



• 東武東上線 成増駅

急行・準急停車駅
池袋から10分
(鈍行約20分)

(南口) から徒歩7分



• 地下鉄成増駅
(有楽町線・副都心線)

池袋から約15分

出口4番から徒歩5分



• メトロ池袋駅は有楽町線と副都心線のホームが違うので注意。
【駅構内図参照】
• 有楽町線利用者は途中の小竹向原で行き先が分かれる電車があるので注意。
• 副都心線利用者で急行に乗った場合は小竹向原で和光市方面行の各停に乗り換えること。
• 各自、交通手段は十分に調べた上で参加してください。