



立ち直りを
支える

リ・トライ!

2025宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

体験学習実施レポート

：「宮城県更生保護女性連盟協力のもと、男の料理教室」



体験学習は、社会貢献活動や自然とのふれあい、運動習慣のきっかけ作り、趣味を見つけるなど、お金以外の“自分の支え”をみんなで一緒に考える活動！
これからの人生を豊かにする“自分が好きなこと”を探しにいきませんか？

宮城県更生保護女性連盟の方々を講師にお招きし、
たくさんの連携機関協力のもと、「男の料理教室」を開催しました。

活動日時：11月8日(土) 10:00～13:30

会場：宮城野区中央市民センター3F 調理実習室

参加者：プログラム受講者 9名

講師陣：宮城県更生保護女性連盟 6名

連携機関：保護局更生保護振興課、仙台保護観察所

宮城県就労支援事業者機構、更生保護法人 宮城東華会、Switch 9名



運営団体



Switch
認定NPO法人

〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

☎：022-762-5851 FAX：022-762-5853

メールアドレス：info@retry-miyagi.org 担当：今野、本間

2025年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

認定NPO法人

参加無料

服装自由

リ・トライ！
体験学習「料理教室」
開催のお知らせ

いつ：**11月8日(土) 9:50 集合**

エプロンを持っている方は持ってきてくださいね！

定員12名まで
6名以上で実施

< 体験学習 >
体験学習は、社会貢献活動や自然とのふれあい、運動習慣のきっかけ作り、趣味を見つけるなど、お金以外の“自分の支え”をみんなで一緒に考える活動！
これからの人生を豊かにする“自分が好きなこと”を探しにいきませんか？

参加申込書 (FAX:022-762-5853)

次の通り参加したいので、申し込みます。 年 月 日

氏名	(フリガナ)		
生年月日	西暦	年	月 日
現住所	平	宮城県	
電話番号	電 話 番 号	—	—
メー ル	メー ル ア ド レ ス		

申し込みは
こちらがPDFで
アクセスできない場合は、
メールか電話でお問合せください

<https://retry-miyagi.org/index.html>

主催・お問合せ先 特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話：022-762-5851 メール：info@retry-miyagi.org

法務省保護局の協力の下、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構、職能プロジェクト宮城支部、更生保護法人 宮城東華会等と連携しています。

男の料理教室：活動の様子

- 9:50～10:00 集合、受付け
- 10:00～11:30 グループで自己紹介、料理教室「工夫や知恵を習う」
- 11:30～12:30 料理教室「いただきます&ごちそうさまでした」
- 12:30～12:50 料理教室「後片付けを終えるところまでが料理」
- 12:50～13:15 アンケート記入、感想共有、
連携機関の皆さまからたくさんのコメントを頂戴
- 13:15～13:30 料理教室終了、解散



ウォーミングアップ：自己紹介

好きな食べ物をイラストから選んで、好きな理由と自己紹介してみましょう！



出典元：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

「男の料理教室」メニューとレシピ

男の料理教室

R7.11.8

《本日の献立》

- レタスチャーハン
- 焼き肉
- カボチャのほくほくサラダ
- コンソメスープ
- きゅうりの浅漬け



《レタスチャーハン(1人分)》

【材料】

- ご飯 200g
- とき卵(M) 1個
- シーチキン(まぐろ) 適量
- レタス 3枚くらい
- サラダ油 大さじ1
- 紅しょうが 適量



- (A) しょうゆ 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- 塩コショウ ひとつまみ

【作り方】

1. レタスを洗い、水気を切り、一口大に手でちぎる。
 2. ボウルに卵を割り入れてよく溶き、ご飯を加える。ご飯全体に卵がしっかり絡むまで混ぜる。『卵かけご飯状態』がバラバラの秘訣！※残りご飯(冷たいご飯)の場合は、温めてから使うといいでしょう(ペー☆)
 3. 熱したフライパンにサラダ油を引き、シーチキン、レタスを入れる。しんなりしてきたら、ご飯をいれて強火で炒める。
 4. ご飯がバラバラになったら(A)を入れて、さっと炒め合わせる。
 5. 全体がなじんだら、火からおろします。
- ※お好みで、紅しょうがをそえる。

《コンソメスープ(2人分)》

【材料】

- レタス 3〜4枚くらい
- 卵 1個
- 小ネギ(小口切り) 少々
- 水 300cc

- (A) コンソメ 小さじ2
- 塩コショウ 少々

【作り方】

1. レタスを洗い、水気を切り、一口大に手でちぎる。
2. 鍋に水を入れ中火で加熱し、煮立ったらレタスを入れる。
3. やわらかくなったら、(A)を入れる。
4. 沸騰したら、とき卵を回し入れ火を止め、小ネギを入れる。



《おいしごはんのたき方》

米一合とは180mlです。たきあがると330g(およそお茶碗2杯分)のご飯になります。

【お米のとぎ方】

- ① ボウルに米を計り入れ、全体がかぶるくらいの水を入れ、軽くまぜます。1回目の水は、すばやく流します。
 - ② ほぼ水が切れたら、シャカシャカとボウルの中をかき回すようにとぎます。
 - ③ 同じことを2〜3回繰り返します。
- ※米とぎはスピードが大事です。

【ごはんのたき方】

- ① といだ米の合数の目盛りに水を入れ、30分ほど待ち、米に水をすわせます。
- ※水が目盛りを見る時は、平らな所に釜を置きます。
- ② 時間になったら、炊飯器のスイッチを入れます。おいしくいただけるはず。

《焼 き 肉》

【材料】

- 豚肉(もも肉)
- 塩コショウ
- ☆付け合わせレタス
- ブロッコリー
- ミニトマト



【作り方】

1. 豚肉の脂身と赤身の間にある筋に数箇所、切込みを入れる。焼いたときに柔らかく仕上がります。
2. 焼く直前に塩コショウを肉の両面に振る。
3. フライパンを中火にかけ、熱になったら、サラダ油を入れて、肉に焼き色がつくまで焼く。裏返して同じように焼く。強火だと肉が固くなります。
4. レタスを一口大にちぎり、ゆでたブロッコリーとミニトマトと一緒に焼き肉にそえる。

※豚肉・鶏肉にはしっかり火を通す。

《カボチャのほくほくサラダ(2人分)》

【材料】

- かぼちゃ 150g
- さつまいも 100g
- ベーコン 1枚(薄切り)
- ゆで枝豆 20g
- マヨネーズ 適量
- 塩コショウ 少々

【作り方】

1. かぼちゃとさつまいもはサイコロ状に切る。ベーコンはあらくきざむ。
2. かぼちゃとさつまいもは水を少量加え、皿に広げ、上にベーコンを散らす。ラップをしてレンジで約6分(600w)、様子を見ながら加熱する。火が通ったら、あら熱をとる。
3. 枝豆と一緒に加えて、マヨネーズであえる。
4. 塩コショウで味を整える。(砂糖を入れても良い)

ふりかえり:男の料理教室アンケート

1. 「男の料理教室」は、楽しかったか？ 番号に○をつけてください。

①**楽しかった(8/9)** ②まあ楽しかった(1/9) ③どちらともいえない(0/9) ④あまり楽しくなかった(0/9) ⑤楽しくなかった(0/9)

2. 今日の料理教室の感想をご記入ください！

- 男の料理の名にふさわしい料理で、大変美味しかったです。
- 普段料理をしないので、一人暮らしだから料理の勉強になってよかったです。
- みんなでの作業で、自然とやくわりぶんたんできてとても楽しかった。一体感を感じた。
- 料理を作るのが趣味の一つでもあるので、久々に料理をできて楽しかったです。
- 普段あまりやらない体験ができてかなり新鮮でした。料理の仕方なども覚えられてためになりました。
- 私は一人暮らしですが、料理などした事がないので、今日の男の料理教室は大変ためになり楽しかったです。
- みんなで準備して、料理が出来たら軽くおしゃべりをして食べて、とても楽しい時間を過ごせました。
- ワイワイしながらの料理は楽しく、久しぶりに会話できた。自分の嫌いな食材があったが、食べる事ができた。物価高もあるので、コンビニや弁当だけでなく、自炊しようと思った。
- 男の料理とは？ 今日の料理教室を通して、自分の中の男の料理に対する認知が書き換えられた。楽しかったです。

3. 講師へのメッセージや、その他の気づき、やってみたい別の体験学習など、自由にご記入ください！

- とてもやさしく教えてください、ありがとうございました。
- おいしい肉を提供していただき、ありがとうございました。デザートのだーナッツもおいしかったです。
- キュウリの浅漬けはカンタンに出来ておいしかったので、自宅でのレパートリーに入れようと思います。
- 次回のウォーキングに参加したかったのですが仕事で参加できなかったのも、とても残念に思いますし、また実施していただけたら是非とも参加したいです。
- 講師の方々ができるだけ簡単に教えてくれて分かりやすかったです。
- やさしく料理方法を教えていただきありがとうございました。これからも自炊をして行きたいです。
- 今度また料理教室がありましたら、参加したいと思います。
- 講師の皆様には、この学習のために段取り等をして頂き、大変感謝しております。料理の楽しさを教えて頂きありがとうございました。また、料理をしたいです。
- このような会を開いていただけること自体ありがたいです。それ以外はありません。

総括コメント

男の料理教室を開催しました！

「みんなで準備して、料理ができたなら軽くおしゃべりをして、食べて、とてもたのしい時間を過ごせました」

「みんなでの作業で、自然とやくなりぶんたんできて、とても楽しかった。一体感を感じた。」

少年院や刑務所を経験した方々と関わる中で気づいたことの一つに、彼らの多くが「一般的な子ども時代に経験するはずのこと」を経験できなかった、いわゆる「経験格差」の存在があります。

習い事、スポーツ、キャンプや音楽、地域行事への参加。そんな当たり前のような体験が抜け落ちてしまっていることが少なくありません。そしてその中のひとつに、「料理」という体験があります。

今回は、そんな彼らに向けて「男の料理教室」を開催。対象者と支援者、そして講師としてお招きした「更生保護女性会」の皆さま一ーまさに「料理のプロフェッショナル」たち。

総勢20名以上が入り乱れての、にぎやかな食のイベントになりました。準備段階では女性会のお姉さま方の、てきぱきした段取りにやや押され気味だった「男たち」も、いざ料理が始まると、生活の話、好きな食べ物、一人暮らしの楽しさや難しさ...

自然と笑いがこぼれ、あたたかい空気に包みこまれました。

料理が得意な人は腕を振るい、慣れない人も教わりながら自分の役割を果たそうとする。そこには、女性会の皆さまに支えられながら、まるで小さな地域社会のような場が生まれてました。

最近、「専門性」とは何かをよく考えます。誰かが誰かを支援するとき、専門的な知識や技術は確かに大切です。けれど、専門性だけで人を支援しようとすることには限界があります。

彼らに寄り添い、伴走するためには、地域のおじちゃん・おばちゃんのような、あたたかい「一般性」の中で関わるのが欠かせません。

この専門性と一般性のあいだを行き来しながら、彼らの過去と未来に寄り添うこと。それこそが、彼らが次の一步を踏み出す本当の「きっかけ」になるのかもしれません。

今回のプログラムを支えてくださったすべての皆さまに、心から感謝いたします。本当にありがとうございました。



(代表理事 FBより一部編集し引用)