

るるるな料理 de 縁活 ～すべてが新しくて楽しい！～

【縁活カフェとは？】

縁活カフェとは、「前橋の地域若者会議 middle 縁活プロジェクトチーム」が主催する、楽しい経験を通して自然なコミュニケーションの中でワクワクした男女の出会いをサポートする、前橋結婚応援パートナー支援事業です。

現在は、男性が家事や育児などに参加する機会が多くなっています。その中でも今回は料理に着眼し、令和6年度は全8回ある縁活カフェの中で、11月24日に「道の駅まえばし赤城」にて開催された「るるるな料理 de 縁活」取材しました。参加者は20代から30代の男性13名、女性9名。一通り自己紹介が済んだ後は、5班に分かれて各テーブルで料理の準備が始まります。



講師の村上 史さん

各班の料理の前に、講師である地域おこし協力隊の村上 史さん^{むらかみ あり}の実演があり、全員、村上さんのテーブル周りに集まります。

今回のレシピは村上さん考案の「まえばし焼き」。他県より移住してきた村上さんから見た前橋のイメージと地の食文化や食材を合わせ、スローシティを掲げる前橋市にぴったりな誰もが作りやすい簡単レシピです。

(レシピは裏面参照)



調理中のまえばし焼き

実演後は各テーブルに戻り、各班で実際に調理に取り掛かります。レシピが難しく料理に没頭してコミュニケーションが取れない事が無いようにと、簡単レシピになっているので皆さんすんなりと料理に入っていました。(これも主催者が考える短時間で仲良くなれる配慮です！)

作業を男女で一緒におこなう班、各自仕事を割り振り分担制で進める班、自然とリーダーが仕切る班など、班ごとに個性が出て見えて楽しかったです。

完成後はデザートとドリンクも用意し、各々のタイミングで実食です。あちこちから「美味しい！」と声上がり、皆さん満足な様子でした。主催側のスタッフの皆さんも親切にフォローしてくれますし、機会がありましたらこういったイベントに参加してみたいかでしょうか。男女の縁だけではなく、共通の興味を持つ友に巡り合えるかもしれません。



完成後のまえばし焼きとデザートなど

イベントの情報は、前橋市の広報や縁活プロジェクトチームの SNS などでも発信されています。

興味がありましたら、どうぞご確認ください。

R6Last 縁活カフェ開催決定!!

日時：3月15日(土) 13時～

場所：みるこのカフェ (富士見町小暮)

会費：男性 3,500 円、女性：2,000 円

(保険料込み) ※ドリンク、デザート付き

対象：20～30 代の独身の方

定員：20 名程度

申込：申込専用フォームは、こちらの二次元コードから



レシピ考案：村上 史

☆まえばし焼☆ みそ味 (1枚あたり 65g×約20枚)

《材料》

【生地】

- ・薄力粉 200g
- ・絹ごし豆腐 200g
- ・顆粒出汁(ほんだし) 5g
- ・卵 2個
- ・水 150ml
- ・みそ 70g
- ・マヨネーズ 50g

【作り方】

1. キャベツと玉ねぎを粗みじん切りにする。
2. ボウルに粉以外の生地材料を全て入れ、ホイッパーなどで滑らかになるまで混ぜる。
3. 振った薄力粉を加え、だまにならないように混ぜる。
4. 3のボウルにキャベツと玉ねぎを入れて菜箸などで生地となじむように混ぜる。
5. フライパンに油を熱して生地を流し入れ、豚肉を乗せて弱火で4～5分焼く。
6. ひっくり返して弱火で4～5分焼く。

【たれの作り方】

全ての材料を合わせて煮詰める。(半分くらいのとろみがつくまで)

《たれの材料》

【たれ】(1枚あたり 5ml 30枚分)

- ・醤油 80ml
- ・みりん 120ml
- ・みそ 40g
- ・砂糖 大さじ4(60g)
- ・酢 小さじ2(10ml)