

親子料理教室



日時 **令和4年 12月21日 (水)**
 15:00~16:25

場所 **横川東小学校 家庭科室**

主催 **横川東小学校地域協議会**

親子料理教室開催要項

1. 趣旨 この教室を通して、親子のふれあい、料理を作ることの楽しさ、食への感謝を育むとともに、多くの人と協力することの大切さを知る。
2. テーマ 食のまち うつのみや「親子で作る 巻き物料理」
 ～飾り巻き 太巻き ぎょうざ巻き～
3. 主催 横川東小学校 地域協議会
4. 日時 令和4年 12月21日（水） 15：00～16：25
5. 場所 横川東小学校 家庭科室
6. 対象 横川東小学校 5・6年生及び保護者
7. スケジュール

15：00 あいさつ 今日のスケジュール
 身支度
 作り方説明

15：15 調理開始

16：10 後片付け

16：25 閉会

親子料理教室のレシピ

① 飾り巻き



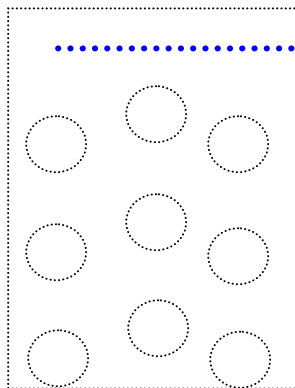
材料

(2 セット)

- ・ すし飯 白 120 g ピンク 90 g
(45 g + 45 g)
- ・ 錦糸卵 20 g
- ・ のざわな 適量
- ・ たらこ (または明太子) 大さじ 1
- ・ 紅ショウガ 大さじ 1
- ・ 全形のり 1 枚 1/2 1/4

作 り 方

1. 花を巻く

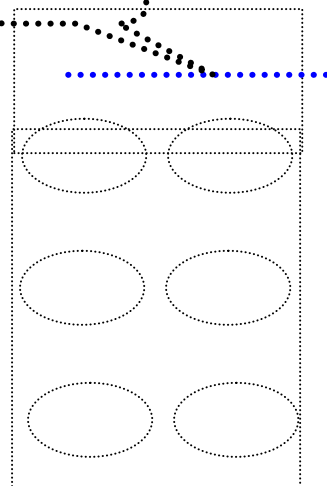


2 cm あける



- 1, 1/2 の海苔の向こう端を残し、錦糸卵を均等に広げる。
- 2, 酢飯 (ピンク) を広げる。
(45 g の酢飯をだいたい 9 つの分けてから広げるとやりやすい)
- 3, すき間にたらこ、紅ショウガを散らす。
- 4, 空気を抜くように巻く。
- 5, 巻きあがりのをせて、さらに巻く。
- 6, 1/2 と 1/4 の海苔をつなぐ。巻きすにのせる。
- 7, 酢飯 (白) を広げる
(酢飯をだいたい 6 つにわけ)
- 8, のざわなをおく。
- 9, 花を押さえながら向こう側にころがす。

4 cm



②

太巻き



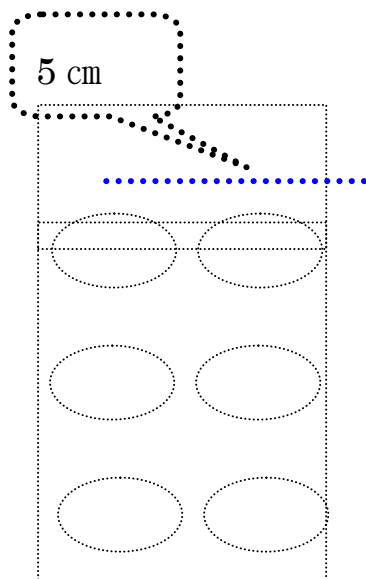
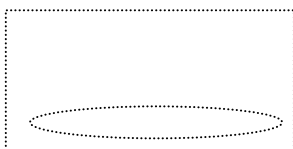
材料

(1 セット)

- ・ すし飯 白 100 g ピンク 100 g
- ・ スティックチーズ 1 本
- ・ のざわな 適量
- ・ 全形のり 1/2 1/6 を 6 枚

作 り 方

1. 花を作る



- 1, 1/6 の海苔の手前に 20 g の酢飯（ピンク）をのせる。（棒状）
- 2, 酢飯を軽くおさえながらころがして巻く。
- 3, 計 5 本巻く。
- 4, 真ん中に花芯をはさみながら 3 本をまとめる。
- 5, 残り 2 本をのせて、きゅっとしめる。
- 6, 酢飯（白）を広げる
（酢飯をだいたい 6 つにわけろ）
- 7, 1/2 と 1/6 の海苔をつなぐ。巻きすにのせる
- 8, 酢飯（白）を広げる
（酢飯をだいたい 6 つにわけろ）
- 9, のざわなをおく。
- 10, 花を押さえてまく。

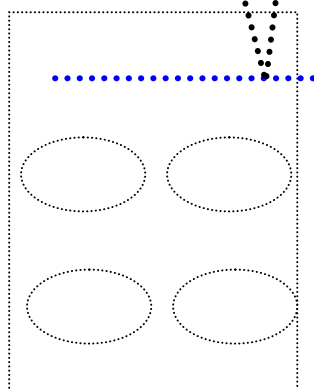
③ ギョウザ巻き

材料 (2 セット)

- | | |
|----------|---------|
| ・ すし飯 | 白 100 g |
| ・ ギョウザの具 | 45 g |
| ・ キャベツ | 適量 |
| ・ 全形のり | 1/2 |

作 り 方

1. 巻く



2 cm

- 1, 1/2の海苔の向こう端を残し、酢飯を広げる。
(酢飯をだいたい4つの分けてから広げるとやりやすい)
- 2, ギョウザの具を散らす。
- 3, その上から、キャベツをのせる。
- 4, 手前からしっかりと巻く。

※切り方



2 切る前に、包丁の刃先で4等分の印を軽くつけておきます。



ここがPoint!

切るときはまず包丁を軽くぬらしします。必ずぬれぶきんを用意し、包丁をひんぱんにふくようにしましょう。



3 まず右端を切ります。



4 次に、すしの左端を右に回転させてもう一方の端を切り、残りの中央に包丁を入れて4等分に切ります。



5 最後に軽く押さえて丸く形を整えます。

調理をはじめる前に

① 身 支度をととのえよう

エプロンをつければ服が汚
れません。服のそでをまくり、
長い髪はまとめます。



三角巾（バンダナ）
も忘れずに頭にま
きましょう。

② 手 洗いを忘れずに

調理の基本は手洗いからで
す。つめを短く切り、石けん
でよく洗い清潔にします。



正しい手の洗い方

みんなは、食事の前にきちんと手を洗っ
ているかな？ 指先だけなんて全然だ
め！ 指の間や手首までよく洗いましょう。



手洗いスタート！



手をぬらして石けんを泡立てます。

手のひら・指の間



指を組むようにして指の間も洗います。

指先・つめの間



手のひらをひかくようにします。

石けんを使ってしっかり洗おう！
給食当番は特に念入りにね！

手の甲・手首



手首は、片方の手で回すように。

最後の仕上げだよ

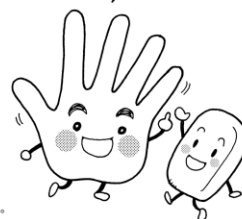


水でよく洗い流します。

いよいよゴール！



きれいなハンカチやタオルでふきます。



ぼうちょうを安全に使おう！

- ・ ぼうちょうは、しっかりとえをにぎり、
反対の手で、指先を丸めて食材をおさ
えます。
- ※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・ 刃先を人に向けたり、持ったまま歩き
まわるのはやめましょう。
- ・ 不安定な場所におくのはやめましょう。

