

令和4年度(2022年度)

夏休み親子料理教室

東海市教育委員会
(学校給食センター)



名前

夏休み親子料理教室

1 日時 令和4年7月27日(水)及び28日(木)

午前の部10:00～12:00

午後の部14:00～16:00

2 場所 富木島公民館調理実習室

3 対象 市内小学校3～6年生の児童とその保護者

4 日程

午前の部

午後の部

9:45～10:00	受付	13:45～14:00
10:00～10:02	あいさつ	14:00～14:02
10:02～10:15	調理説明	14:02～14:15
10:15～11:50	調理実習	14:15～15:50
11:50～11:55	講話	15:50～15:55
11:55～11:58	片づけ・アンケート	15:55～15:58
11:58～12:00	終わりのことば	15:58～16:00

家族そろって飾り寿司パーティーをしよう！

本日の献立

- ◆飾り巻き寿司(ばらの花)
- ◆飾り巻き寿司(カエル)
- ◆豆腐白玉 きな粉かけ

◆飾り巻き寿司(ばらの花)

〈材料:全形1本分〉

- | | | | | | |
|------------|---|------|-------------------|---|-----|
| ・すしめし 白 | … | 250g | ・薄焼き玉子焼き | … | 2枚 |
| ・すしめし ピンク色 | … | 60g | (・卵2個、塩少々、サラダ油適量) | | |
| (・ピンク色でんぶ | … | 6g) | ・ほうれん草 | … | 2株 |
| ・焼きのり全形 | … | 1枚 | ・紅しょうが(せん切り) | … | 20g |
| ・焼きのり1/4 | … | 1枚 | | | |
| ・焼きのり1/6 | … | 1枚 | | | |



— 作り方 —

- 準備①ほうれん草はゆでて、かたく絞っておく。
準備②分量のすしめしにピンク色のでんぶを混ぜておく。
準備③焼きのりを必要な大きさに切っておく。
準備④紅しょうがは汁を切っておく。

- ① 巻きすにラップを敷き、薄焼き玉子焼き1枚を置き、半量の紅しょうがとピンク色のすしめしを散らす。
- ② 手前から、しっかりと巻く。
- ③ さらに、巻きす+ラップの上にもう1枚の薄焼き玉子焼きを置き、残り半量の紅しょうがとピンク色のすしめしを散らす。手前側に②の卵巻きを置いて、それを芯に同じように巻く。これがばらの花になる。
- ④ 巻きすに、全形のりをたて長に置いて、手前側と向こう側を1.5cmずつ残して、白いすしめし200gを広げる。
- ⑤ 端から1/3部分には1/4サイズののりをのせ、菜箸で手前には2本の溝を作り、もう一方の端から1/3部分に1/6サイズののりをのせ、菜箸で1本の溝を作る。



⑥ ほうれん草の水気をしっかり絞って、のりをはめ込んだ溝に1/3ずつのせ、中央に③の花をのせる。

⑦ 巻きすを両方から寄せ、残りの50gのすしめしを上におぎない入れ、きれいな円柱状に巻く。

⑧ しばらく、巻きすを巻いたままにして、落ち着かせる。

⑨ 巻きすをとり、酢水で包丁の刃を湿らせながら8等分に切れれば、完成。



◆ 飾り巻き寿司(カエル)

〈材料:2本分〉

・すしめし 白 … 320g
 ・青のり粉 … 大さじ1
 ・マヨネーズ … 小さじ1
 ・焼きのり1/2 … 4枚

・魚肉ソーセージ … 1本
 ・棒チーズ … 4本



— 作り方 —

準備①魚肉ソーセージを縦に半分に切り、焼きのりで巻いておく。

準備②すしめしに青のり粉とマヨネーズを混ぜ、緑色のすしめしを作る。

準備③分量外の焼きのりでカエルの目を作っておく。

- ① 緑色のすしめしを10こに分ける。(5こ×2本分)
- ② 焼きのりに2つ分のすしめしを薄く平らになるように広げる。
- ③ 全面にラップをかぶせ、ラップごとひっくり返す。
- ④ 両脇にチーズ(目)を乗せ、チーズを芯に、一巻きする。
(この時に、のり部分が正方形になるとよい。)
- ⑤ すしめし1つ分をのり部分に平らに乗せる。
- ⑥ 魚肉ソーセージ(口)を平らな面を上にして、真ん中に置く。
- ⑦ 魚肉ソーセージ(口)をすしめし1つ分で覆う。
- ⑧ 巻きすを両脇から持ち上げ、チーズ(目)を寄せ、最後のすしめし1つ分を目の間に乗せる。(横から見ながら、目の部分を少しくぼませるとカエルらしくなる)
- ⑨ 形が決まったら、しばらく、巻きすを巻いたままにして、落ち着かせる。
- ⑩ 巻きすをとり、酢水で包丁の刃を湿らせながら4等分に切り、目をつけ、完成。



◆豆腐白玉 きな粉かけ

〈材料:4人分〉

- ・白玉粉 … 100g
- ・絹ごし豆腐 … 120g
- ・きな粉 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・塩 … 少々



— 作り方 —

- ① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて、なめらかになるまでこねる。
- ② 一口大になるように、丸める。火が通りやすいように中央をくぼませる。
- ③ 沸騰した湯でゆでる。浮き上がって、2分くらいしたら、氷水にとる。
- ④ 冷めたら、水気を取り、きな粉と砂糖、塩を混ぜたものをかけて、完成。

～MEMO～

和食文化 五節句について

節句とは、年中行事の中で、特に重要とされた日のことで、江戸時代には幕府の公式行事でした。

節句の日は、生命力に満ちた旬の食材でご馳走を作り、お供えし、それを皆で分け合っていただき、家族や友人の無病息災（無事に元気に過ごすこと）を願います。

1月1日は別格で節句には入れず、節句は5日あることから、**五節句**と言われるようになりました。

名前	いつ	行事食・食べ物	関連植物
人日(じんじつ)の節句	一月七日	七草かゆ	七草
上巳(じょうし)の節句	三月三日	ひな祭りのちらし寿司、ひなあられ、ひし餅、 白酒、はまぐり	桃、よもぎ
端午(たんご)の節句	五月五日	ちまき、かしわ餅、さくげ(瓜)	菖蒲
七夕(しちせき)の節句	七月七日	そうめん(素麺)	竹・瓜
重陽(ちょうよう)の節句	九月九日	栗ご飯、菊酒、菊を使った料理	菊



家族みんなで楽しく会食して、親子の絆を深めましょう。

五節句のほかにも、節分、お盆やお彼岸、にいなめさい新嘗祭などの年中行事があります。