



恵方巻・出汁の取り方・玉子焼き

和食を学ぶ料理教室

レポート

令和7年11月27日（木）11:00～調理室にて開催されました！

本日の弟子入り志願者9名



よろしくお願いします！

本日の師匠



和食料理人
澤田朋和PTA会長

本日の恵方巻の具材！



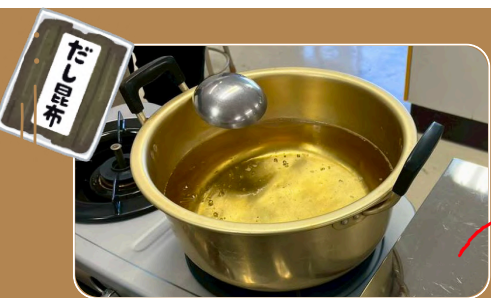
師匠の
玉子焼き

lets' cooking!



出汁の取り方編

まずは出汁の取り方からです！分量・時間・おすすめの昆布や鰹節、雑味の残らないコツなど弟子たちの質問に答えつつ実演しながら教えてくださいました！そして旨味たっぷり、取りたてのお出汁を味見させていただきました！



じっくり時間を掛けて取った昆布だしに



たっぷりの鰹節を投入！

旨味を引き出す漉し方を



配布された秘伝のレシピを確認しつつ真剣に師匠の話を聞く弟子たち



出汁の優しい味に思わず癒される弟子たち



弟子たちに伝授する師匠

玉子焼き編

お次は先ほどのお出汁をさっそく使った玉子焼きの作り方です！師匠の技を間近で見守る弟子たち…。師匠の手元に釘付けです。紙面ではお伝えしきれない師匠の神技に弟子たちも感心しきりでした。



弟子たちが見守る中



卵液を流しいれ



くるくるくる…

師匠の



技を

とくと



見よ！



出来上がり！

(数回繰り返します)

絶対美味しいやつ…



さすが師匠！



酢飯&巻き方編

続きましては酢飯の作り方と太巻きの巻き方です！
玉子焼きに続き師匠の手捌きに熱い視線が集まりました。
師匠直伝！いろいろなコツを教わりました！



白合のお米が少なく見えるくらい
大きな桶を使いました



弟子たちの質問が飛び交います



さらに熱心に質問する弟子



うちわで扇いで仕上げます



具材とご飯が出揃いました！！



手酢をつけ実演開始！



海苔の置き方



酢飯の置き方



酢飯の伸ばし方



具材ののせ方のコツ



具材をすべてのせたところ



巻き方のコツ



巻き終わりのコツ



最後に
おいしくなーれ！
と優しく押さえます



完成です！



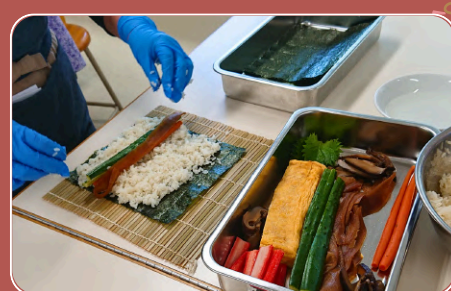
さあ実践です！



テーブルごとに取り分けて...



師匠の教えを胸に弟子たちが順番に挑戦していきます！



最後に
おいしくなれ！

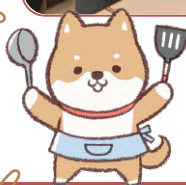


と優しく押さえて...



完成です！😊

仲良く後片付けをする弟子たち



お見事！



お待ちかねの実食タイムです！

師匠が仕込んでくれたかんぴょうやしいたけのエグみや雑味の
ない、旨味たっぷりのこれぞ和食！といった優しい味、しっとり
玉子焼き、きゅうりのさっぱり食感や山ごぼうのお漬物の酸味、
しそのアクセントが一体となった恵方巻に皆さん大満足です。

食べきれない分は
お持ち帰りです！

参加者の声

基本なのに知らないことやちよ
っとしたコツなど教えて頂き、
ちゃんと太巻きができてうれし
いです。
雰囲気は和やかで楽しいのでみ
なさん参加してみるといいなと
思います。

お出汁の取り方を教えて頂い
て、家でやらないのでためにな
りました。楽しくワイワイでき
て雰囲気はとても良かったと思
います。

と～っても楽しかったです！恵
方巻教室2回目ですが、今年も
ちょっと失敗しました…。でも
自分で巻いた太巻きは格別でし
た！雰囲気もアットホームで良
◎

初めて巻きました！
難しかったですが（一度にやる
事が多すぎて追いつかない…）
家でもやってみられればと思い
ました。
特に、小2の娘が料理に興味を
もってきたところなので…

料理長自らが仕込んでくれた具
材を味わうことが出来て本当に
よい体験でした。美味しかった
～！
お持ち帰りできて、美味しいも
のを家族と分け合えるのも
good！でした。

出汁をとった後の鰹節の食べ方
も教えてもらえたので是非やっ
てみたいです！

干し椎茸を戻す時に砂糖を入れ
るのは初耳でした。

巻く時なかなかの緊張感があっ
て、お母さんどうしアドバイス
しあったりして楽しかったで
す。
料理得意ではありませんが初心
者の質問もしやすい雰囲気で
した。我が家の玉子焼きが少し
美味しくなりそうです。ありが
とうございます！

今までやってみたいくてもなか
な手が出なかった「出汁をと
る」がポイントを押さえれば
"私にも出来そう！"という気
持ちになりました！

Q・今後習ってみたい
料理はありますか？

肉じゃがと
か筑前煮的
なもの

炊き込み
ご飯

魚を捌く
もの

天ぷら
かき揚げ

お雑煮など
お出汁を使
うもの

うま煮

ザンギ

弁当の
おかずに
なる料理

茶碗蒸し…
「す」の入
らない方法
など

師匠&弟子たち&恵方巻で記念撮影♪



ありがとうございました！

今回講師をしてくださった澤田会長、参加してくださった保護者様、及び協力し
てくださった先生方、誠にありがとうございました。皆様のご協力のおかげでと
ても楽しく有意義な時間を過ごすことができました。ぜひうちでも作ってみて
ください！また今回参加できなかったけど興味を持った方は次の機会にご参加お
待ちしています。今後ともよろしくお願いいたします。

中島中学校PTA役員一同

