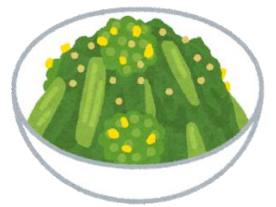




こうきざいだんほうじん ひめじ し ぶん か こくさいこうりゅうざいだん しゅさい  
 公益財団法人 姫路市文化国際交流財団 主催  
 にほんご りょうり きょうしつ  
 日本語ひろば料理教室



て が る べんとうづく

# お手軽お弁当作り！



りょうり しどう ひめじ かい  
 料理指導：姫路いずみ会

ぶんしょう にほんごしえん よしだ としえ  
 文章：日本語支援ボランティア 吉田 登志枝さん



れいわがんねん りょうりきょうしつ ひめじ かい みな  
 令和元年の料理教室が姫路いずみ会の皆さんの

しどう がつ にち にち りょうり  
 指導のもと、7月21日（日）にイーグレひめじの料理

しつ おこな  
 室で行われました。

わたし へいせい ねんど いちどさんか  
 私は平成29年度に一度参加したことがあり、その

たの けいけん いっしょ がくしゅう がくしゅうしゃ さんか よ ふたり がくしゅうしゃ  
 楽しかった経験から、一緒に学習している学習者さんに参加を呼びかけ、二人の学習者

さんと一緒に参加することができました。

とうじりょうしつ あつ がくしゅうしゃ  
 当日料理室に集まった学習者さんは、ボランティア

かた さんかくきん つ こんだて  
 の方にエプロンや三角巾を付けてもらったり、献立の

ざいりょう せつめい わ き  
 材料の説明をしてもらったりして、和気あいの

ようす こんかい だんせい さんか おお りょうり  
 様子でした。今回は男性の参加が多く、どんな料理

きょうしつ たの  
 教室になるのか楽しみでした。



ひ こんだて べんとう とり  
 この日の献立はお弁当メニューということで、おむすびアラカルト、鶏とひじきのつく



ね焼き、野菜の梅肉おかか和え、フルーツ寒天でした。

初めに、いずみ会の代表の方から献立の説明や

調理中の注意をしてもらいました。食欲のおちる暑

い夏に食べやすいもの、腐りにくいもの、冷めてもお

いしいものということで、今日の献立になったそうです。特におにぎりは日本に古くから

あって、お弁当のほかにも、いろんな場で用意される誰もが大好きな食べ物です。学習者

さんにはぜひ炊き立てのごはんで、自分でにぎったおにぎりを味わってもらいたかったで

す。

調理が始まりました。いつも何から取りかかってよい

のか躊躇してしまうのですが、いずみ会の方が「はい、

それでは、白米を計って洗いましょう」「ジャガイモは

皮をむいてこれぐらいの大きさに切ってください」とい

うようにテキパキと指示を出してくださいました。学習者さんもそれに応えてテキパキ

調理を進めました。調理が始まると、献立表では一体どんなものなのかわからなかった、

大葉、ゆかり、ひじき、しめじなども目で確かめることができました。これらの材料がど

んな味になるのか学習者さんたちは興味津々のようでした。



いよいよ、ごはんが炊き上がり、おにぎりをにぎる

ことになりました。おにぎりは①甘塩 鮭 と黒ゴマ②

大葉とちりめん③ゆかりの三種類で、三角おにぎりに

挑戦しました。右利きの方は左手にごはんをのせて



みぎて かたち ととの りょうて まわ  
右手で形を整えながら両手でおにぎりを回してきれい  
な三角形を作りました。こつをつかめるまで時間がかか  
りましたが、何とか三種類を作る間に三角おにぎりらし  
くなりました。その出来栄えに学習者さんたちも満足そ  
うでした。



すべてが出来上がり、テーブルに並べられました。その

いろあざ すず 食欲がそそられました。「いただきます」で試食が始まりました。どれも見た目通りおいしく、工夫された献立であることを改めて感じました。特にお



にぎりは具材以外に塩を使わずににぎりでしたが、  
具材の持つ塩気だけで十分なおいしさでした。この  
料理教室のために多くの準備をしていただき、優しく  
ていねいにご指導いただいたいずみ会の方々に感謝の

気持ちでいっぱいです。来年度はもっと多くの学習者さんに参加していただき、日本料理  
の良いところを一緒に学びたいです。

