

和食の新しい魅力発見

食文化コース

日本料理



講師
浦上 浩
うらかみ
ゆたか

略歴

和食料理家

高校卒業後、日本調理師専門学校へ入学。卒業と同時に「神田川」へ入社して4年間勤務。その後米国ボストン総領事館料理長に就任。2年間の任期終了後帰国して割烹「石和川」開店。2009年で25年目となり、同ビル2階には天ぷら専門の支店がある。

advice points

- 食材、食器、調理器具など、準備品について、事前の打ち合わせが重要。
- 食材と調味料は、あらかじめ分量を計り、班ごとに用意しておく。
- 野菜類は下ごしらえをして、実習時間が有効に使えるように準備する。

より発展的なワークショップを実施するために

- 同じメニューを、自宅でも調理してみる。
- なにわの伝統野菜、なにわの特産品を使った別の料理に挑戦する。
- 色々な日本料理や大阪の郷土料理を作ってみる。
- 日本料理の作法を学ぶ。

目的

- 素材の旨味を活かすなど、日本料理の特徴を学ぶとともに、料理人の職人技やプロの姿勢に触れることで、食の重要性と仕事の厳しさを実感する。

効果

- 限られた時間の中で、手早く美味しく仕上げるための手順を工夫する。

到達点

- 料理を完成することで自信をもち、食への関心がさらに高まる。また、改めて「食べること」に向きあい、食材の生産者や料理の作り手へ感謝の気持ちをもつ。



事前学習

「なにわの伝統野菜」「なにわ特産品」について調べる。

ワークショップの流れ（2日間×1コマ/日）

実習メニュー「鯛の荒炊き」「玉葱の鍋」「里芋の煮ころがし」について説明

↓
講師が持参した3種類の包丁について、用途の違いを解説

↓
大根の飾り切り、鯛のさばき方（三枚卸し・身の切り方など）を実演

↓
アドバイスを受けながら、グループごとに3種類のメニューを調理実習

↓
試食し、合評と質疑応答

事後学習

家庭科の授業でワークショップの内容を復習する。

…ワークショップを実施して…

講師の感想

生徒たちはみんな素直で、意欲と素質が感じられ、グループごとのまとまりも良かった。なににより誰もケガをしなかったので、講師としても安心で、楽しく進められたことに感謝している。自分自身にも生徒と同世代の子どもがいて、日頃はあまり顔を合わさないが、これを機に、休日には子どもと料理をしてみたいと思うようになった。

先生の感想

プロの技に触れることはとても貴重な体験になった。目の前で講師が鯛を手際よくさばくのを見て、生徒たちは食い入るように見つめていた。同じ素材でも、料理法によって味わいの違いが生まれることも実感できたようだ。講師は、話をしながら手を休めることがなく、大変だったと思う。

生徒の感想

- 鯛は普段、すしなどで何気なく食べているが、おろすのはすごく難しかった。
- 料理はタイミングが大切だし、失敗と挑戦を繰り返さないと極められないと思った。
- 料理は楽しく作ることが一番だと思った。自分で作ってみると、大変なポイントが色々あって、今まで他の人に頼ってきたことが分かった。