



市内公立小学校における食育出前講座 長尾小学校（6年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）
10月1日（水）・7日（火）・17日（金）・23日（木）・24日（金）
【場 所】 家庭科室
【内 容】 巻き寿司を作ろう

最近では「巻き寿司」というと、サラダ巻きや海鮮巻き、肉巻き等を思い出す人も少なくありません。しかし今日は「干瓢（かんぴょう）・干し椎茸・高野豆腐・人参・ほうれん草・玉子焼き」の6種類の具材が入った昔ながらの巻き寿司でした。

講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさん。調理が始まると各班にスタッフが一人入るのですが、5年生の時にも一緒にお味噌汁づくりを行ったスタッフが多く、スタッフの顔を覚えてくれている人もいました。嬉しいですね。

（もちろんスタッフも子どもたちの顔を覚えていました。）

調理手順の説明をする前に巻き寿司についてのお話がありました。



寿司は、紀元前に東南アジアで保存食として誕生。（そんなに昔からあったなんてちょっとびっくりしました）

日本では奈良時代に「なれずし」として各地で食べられるようになったそうです。

その後、酢飯を使ったお寿司を食べるようになったのは、江戸中期頃と言われているそうです。

そして家庭で作られるようになったのは、大正時代から昭和の初期。祭りや行事、お祝い事など、家族にとって欠かせないご馳走メニューになっていったそうです。（そういえば「ずし」は漢字で「寿司」と書き「寿」という漢字が使われていますね）

節分に、その年の恵方に向けて巻き寿司を食べる風習には、災いを払い、福を招くという言われがあるそうです。

お寿司の寿司飯（酢飯）には、お酢や砂糖、塩が使われ濃い目になっているので、腐りにくく日持ちを良くするようになっているそうです。（当時は冷蔵庫やクーラーも無かったので、これは昔の人の知恵ですね）

また、今回の具材、干瓢（かんぴょう）・干し椎茸・高野豆腐等の食品のことを【乾物】と言って、食べ物を乾燥させて日持ちを良くした食べ物のことですが、これも、昔の人の生活の知恵だそうです。昔の方は偉いですね。

（右写真：高野豆腐・干し椎茸・干瓢・昆布）



「だし」を取ったかつおと昆布も乾物ですね。

■干瓢（かんぴょう）

干瓢は、ユウガオの実を外側からクルクルとむいて干したものだそうです。
当日は、西谷で作ったユウガオを見せてもらいました。
このユウガオから干瓢ができていなんてみんな驚いていました。



■干し椎茸

生椎茸を干したものだ。日光に当てて乾燥させたものは、ビタミンDがたくさん含まれているそうですよ。骨も丈夫になりますね😊



■高野豆腐

凍り豆腐とも言われ、豆腐を凍らせて乾燥させたもの。（右写真）

巻き寿司に入れる具材には 1 つ 1 つに長寿や健康を願う意味が込められているそうで、干瓢（かんぴょう）には絆や結びつき、長寿の意味があるそうです。
他の具材にもそれぞれにいろいろな思いが込められているとのことでした。調べてみると楽しそうですね。

作り方の説明を聞いた後、調理が始まりました。

下準備

時間の都合上、干瓢（かんぴょう）・干し椎茸・高野豆腐・人参は、スタッフがあらかじめ調理をしていたので、5年生の皆さんは、ほうれん草と玉子焼きの下準備を行いました。（下写真）

【人参と干瓢】



【高野豆腐】



【干し椎茸】



①ほうれん草を茹でて切る



根元の土は、十字に切れ目を入れると、中の方まで洗いやすいそうです。
包丁を持つ手と反対の手は、猫の手になっていますね◎素晴らしい！

②卵を焼く

1人1本、自分が食べる巻き寿司は自分で作るそうです。もちろん薄焼き卵も1人1枚焼かなくてはなりません。みんな頑張って～！

フライパンに油をひき薄焼き卵を作った後、くるくると棒状に巻いていきました。



↑きれいにフライパンに卵液がいきわたっていますね。



↑先生も頑張っていました。



↑少々穴が開いても平気！平気！



裏返しもう上手ですね！



どの薄焼き卵もきれいにできました👏



③酢飯作り



本当は、右下にある寿司桶（はんぎりや飯切り、飯台ともいう）にご飯を入れて、熱いうちにうちわであおいで冷ましながらすし酢を回し入れて作るのですが、今日はボウルで作るそうです。

※寿司桶を使うと、すし酢の水分を寿司桶（木製）が吸い取ってくれるので、ボウルを使うよりも、べちゃべちゃの酢飯になりにくいそうです。

これも昔の人たちの知恵の1つですね。

酢飯作りのポイント

- 温かい間に素早く混ぜる
- かき混ぜるときは、切るように混ぜる



■巻き寿司を巻いてみよう



今日は巻きすにラップを敷き、その上にのりを広げ、具材をのせていくそうです。（その方が具材がはみ出にくいそうです）

具材は、真ん中よりも手前を並べていくのがコツらしいです。

「巻きすの下に親指を入れ、4本の指で上から具をぐっとおさえて巻きすをおこすようにクルッと一気に巻きま〜す」とデモンストレーションがありました。

見ていた子どもたちからは、「すごーい」「上手〜」と声があがりました。

さあ、この後は、みんな1本ずつ巻き寿司を作らなくちゃいけません。

みんな頑張ってくださいね〜！



巻く前に、具材はひとり分ずつお皿に分けられていました。

干椎茸がほんのちょっとだけ・・・

人参は、細く短いものが1本だけ・・・

という人もいましたが、それぞれ苦手な具材もほんの少しでも入れて食べてくれました。

すばらしいですね。パチパチ👏

《みんなが巻いている様子》



どれも美味しそう！
うまく巻けたかな♡



最後に残った巻き寿司の具材と麩を入れたお澄ましを作って完成！



～番外編～



お店で買う巻き寿司もいいけど・・・サラダ巻きや海鮮巻きもいいけれど・・・
たまには「昔ながらの巻き寿司」を作るのもいいですね。
家族や友達と一緒に、自分で巻き寿司作りをするのもワイワイ楽しそう♪